

Kräftigung 55 Plus

Spaß · Lachen · Freude · Gemeinschaft · Musik

Kräftigungsübungen für Senioren sind besonders wichtig, um die ganz alltäglichen Aufgaben zu bewältigen.

Die Muskelkraft soll bis ins hohe Alter erhalten werden, damit man beweglich und aktiv bleiben kann. Mit nachlassender Kraft setzt zwangsläufig auch eine Einschränkung der Beweglichkeit ein. Vermindertes Selbstbewußtsein ist eine der Folgen, die oft zu abnehmender Aktivität führt – ein Teufelskreis!

Es sollten also regelmäßig altersgerechte Kräftigungsübungen durchgeführt werden. Übungen mit leichten Hanteln, Fitnessbällen, Terrabändern und anderen Kleingeräten, aber auch Knie- und Rumpfbeugen sorgen dafür, dass die Muskulatur gekräftigt und der Muskelabbau gestoppt wird. Die Bewegungen werden langsam und gleichmäßig durchgeführt - beschädigte Knochen und Gelenke durch diese langsame Bewegung geschont.

Vor den Kräftigungsübungen wollte man sich gut aufwärmen und nach dem Training wird ausgiebig gedehnt.

Kurs in Gronau

Halle 1, Laubstiege, 48599 Gronau

Termin:

Donnerstags, 18. 02. – 25. 03. 2010 (6 Einheiten)

Zeit:

Kurs 1: 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2: 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr:

12,- für Mitglieder

18,- für Nichtmitglieder

Referentin:

Maria Blömer

Anmeldung unter Telefon:

025 62 / 936 10

