

## Gesundheitsprävention mit Gütesiegeln im TV

### Fit werden – gesund bleiben

10-12 stündiges Kursangebot im Bereich der Bewegungs und Gesundheitsförderung

Im Laufe des Alterwerdens lassen die Funktionen des Körpers nach. Man spürt, dass die Muskeln schwächer und die Gelenke unbeweglicher werden und manchmal schmerzen. Diese Veränderungen sind nicht allein auf den Alterungsprozess zurückzuführen, sondern können ganz erheblich vom Training der körperlichen Fähigkeiten beeinflusst werden. Das bedeutet, der Körper muss all seine Funktionen regelmäßig und ständig üben. Durch Fehl- oder Überbelastung kommt es zu muskulären Dysbalancen, welche oft die Ursachen sind für schlechte Körperhaltungen, fehlende Koordination, Schmerz und Stürze.

Ziel der Kurse:

Verbesserung der Kraftfähigkeit, vor allem

Der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Verbesserung der Beweglichkeit.

Spaß und Freude an der Bewegung.



Donnerstags: 14:00 Uhr-15:00 Uhr



Übungsleiterin: Erika Pälke