

KRÄFTIGEN DEHNEN BEWEGEN



- Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen
- Spaß bei kleinen Spielen
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Musik
- Leichtes Ausdauertraining
- Das Übungsprogramm wird auf alle Altersstufen abgestimmt

Zeit: Di, 16.00 -17.00 Uhr

Ort: Gartenparadies Painer, Badstraße 48, Eggersdorf
Seminarraum und Gelände

Kosten: € 50,- (incl. Raummiete)

Dauer: 5 Einheiten zu 60 min (Verlängerung möglich!)

Teilnehmerzahl: 10 – 12, Fixanmeldung nach der 1. Einheit

Termine: 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.2018

Anmeldung unter 0664 168 12 64

Argumente für sinnvolle sportliche Tätigkeit Beispiele für Auswirkungen auf Körper und Psyche

Körperliche Aktivität ist für das normale Funktionieren des Organismus und für den Erhalt der Leistungsfähigkeit notwendig. Bei sinnvoller Beanspruchung ist der Körper weniger anfällig für Störungen und Erkrankungen. Positive Effekte sind:

Bessere Durchblutung und Kräftigung der Muskulatur

Erhöhung der Knochendichte

Erhöhung der Belastbarkeit der Gelenke

Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts

Reduktion von Sturzrisiko

Stärkung des Herzmuskels

Verbesserung der Sauerstoffversorgung

Blutdrucksenkung

Stärkung des Immunsystems

Verbesserung der Gehirnfunktionen

Verbesserung der Schlafqualität

Steigerung des Selbstbewusstseins

Stressverminderung