

Kurs beim MTV Gifhorn

"FIT IM ALTER"

STURZPROPHYLAXE UND SICHERHEIT IM ALTER

FÜR SENIOREN/INNEN UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Unser Körper ist bis ins hohe Alter trainierbar. Nur wer in Bewegung bleibt, kann dem altersbedingten Abbauprozessen entgegenwirken. Bei älteren Menschen sind Gleichgewichts- und Gangstörungen die häufigsten Beeinträchtigungen im Alltag. Das Risiko für Stürze steigt. Hier können wir mit unserem Kursangebot präventiv helfen. Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen trainieren unsere Muskulatur. Diese lässt sich bis ins hohe Alter aufbauen und verbessern.

In unserem Kurs wird mit Spaß Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und Koordination geschult. Das moderate Ausdauertraining unterstützt zudem das Herz-Kreislaufsystem und stärkt zusätzlich das Immunsystem.

Kurs-Nr. FIT 003

Beginn: Freitag, den 05.04.2024

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen

Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Str. 2, 38518 Gifhorn

Dozent: Cindy Jaeger

Gebühr: 40,00 € für MTV- und GWG-Mitglieder, 80,00 € für Nichtmitglieder

- Anmeldungen:**
- Über das YOLAWO-Buchungssystem auf unserer Homepage www.mtv-gifhorn.de
 - Telefonisch erhalten Sie Auskunft: Dienstag von 09:30 – 12:00 Uhr und Mittwoch von 16:30 – 19:00 Uhr unter 05371 53330
 - oder per Mail: info@mtv-gifhorn.de



MTV Gifhorn
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

