

„FIT BIS INS HOHE ALTER – EIN GANZKÖRPERKRÄFTIGUNGSTRAINING“

Dieser Kurs über 12 Wochen ist als Einstiegsprogramm für Ältere gedacht, die bislang wenig aktiv waren. Im Alter werden viele körperliche Funktionen abgebaut, wenn sie nicht eingesetzt werden. Bewegung im Alter ist deshalb eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können.

Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die sich bislang wenig bewegt haben und spüren, dass sie etwas tun müssen, um auch in einigen Jahren ihren Alltag noch selbständig bewältigen zu können.

Worum geht es?

- Übungen zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit
- Muskelaufbau und Kräftigung
- Training der Balance und Beweglichkeit
- Zusätzlich zum sportlichen Teil Austausch und Tipps für gesundheitsbewusstes Verhalten

Dieser Kurs ist mit dem Qualitätszertifikat „Deutscher Standard Prävention“ geprüft und zertifiziert und ermöglicht eine Bezuschussung der Krankenkassen. Bitte klären Sie selbst direkt mit Ihrer Krankenkasse, ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, am besten vor Kursbeginn. Wir stellen Ihnen nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebestätigung aus, wenn Sie an mind. 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Kosten 100,- Euro

12 Termine á 60 Minuten – neuer Kursstart: 18. September 2019 bis 19. Dezember 2019

Mittwochs, 16:30 bis 17:30 Uhr in der AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM

Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Wir empfehlen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Kursleitung

Ulrike Stier

DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

Kursnummer 820000-1