

KRAFTTRAINING AN GERÄTEN

Mit regelmäßigem Training im Alter kann eine längere Selbständigkeit im Alter erreicht werden. Das gezielte Krafttraining an Geräten fördert die allgemeine Fitness, Ausdauer und eine Verbesserung der Kraft. Unsere erfahrenen Kursleiter erstellen für Sie ein individuelles Trainingsprogramm und in einer kleinen Gruppe sind Sie gut betreut.

Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die im Alter möglichst lange selbständig, fit und mobil bleiben möchten.
- Für alle, die ihre Kraft erhalten und Stürze vermeiden möchten.
- Für alle, die das Training in einer netten Gruppe einem Einzeltraining vorziehen.

Worum geht es?

- Auf Grundlage einer individuellen Anamnese gezieltes Training an Kraftgeräten
- Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft
- Verbesserung der Fitness und Ausdauer – Training mit dem Ergometer oder Laufband sind möglich
- Stabilisierung der Gelenke

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Kursleitung: Unsere Kursleiter sind allesamt staatlich examinierte Therapeuten mit langjähriger Erfahrung in Training, Therapie und Prävention, gerade bei älteren oder eingeschränkten Kursteilnehmern.

Hannes Bogner

Sabine Governo

Hermann Floh

(ABTEILUNG PHYSIOTHERAPIE AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM)

Kurszeiten: Montags 15:30 bis 16:30 Uhr

Dienstags, 11:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM

Hinweis: Wir empfehlen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.