

Sportstunde für

Senioren

„Weder zu viel, noch zu wenig Bewegung ist der Gesundheit dienlich“

Ein Zitat von Pfarrer Sebastian Kneipp

Inhalte:

- ◆ **das Herz.-**
- ◆ **Kreislaufsystem fordern**
- ◆ **Gelenke bewegen**
- ◆ **Muskeln kräftigen**
- ◆ **den Geist entspannen**
- ◆ **den Körper dehnen**
- ◆ **Koordination üben**

Der SV Wechingen
bietet an:

Beweglich sein,
beweglich bleiben,
mit Sport.



Beweg dich mit,
bleib fit.

Diese Sportstunde ist mit
dem Qualitätssiegeln
Pluspunkt Gesundheit DTB
und
Sport pro Gesundheit DOSB
ausgezeichnet



Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren ist ein Beweglichkeitstraining das Muskeln stärkt und Gelenke, Bändern und Sehnen geschmeidiger und beweglicher macht und so das Sturzrisiko verringert.

Wir üben im Stehen und sitzen auf dem Stuhl, **wir üben nicht auf dem Fußboden**, aber mit Musik.

wo: im Sportheim,
St Veitstr. 10

wann: Montag 14 - 15 Uhr

ab: 12.09.2016

10 Übungsstunden kosten
40.- € (incl. Sportversicherung)

Sie bezahlen nur die Stunden die Sie da sind, also ist es möglich gelegentlich eine Stunde zu fehlen.

Aufwärmen mit dem Stuhl als
Turngerät



Geschicklichkeit üben und das Gehirn
fordern mit dem Ballspiel im Sitzen



Auskunft und Anmeldung:

Ruth Hermann
Im Oberdorf 30
86759 Wechingen
Tel. 09085/447
oder Anrufbeantworter

Übungsleiterausbildungen:

- C-Trainerin Aerobic
- Breitensport Erwachsene und Ältere
- Sport für Ältere
- Nordic Walking Trainerin
- C-Trainerin Kinderturnen
- B-Schein Prävention:
- Haltung und Bewegung
- Herz.- Kreislauftaining
- Entspannung
- Kinder und Jugendliche

Zertifikate:

- Pilates
- Trittischer durchs Leben
- Nordic-Walking DTB
- Bewegen statt schonen DTB
- Cardio-Aktiv, Herzkreislauftaining für
Jung und Alt DTB