

Neues Kursangebot beim TuS Bodenteich „Fit bis ins hohe Alter“ – Sturzprophylaxe

Auch im höheren Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbständigen gesunden Lebens.

Unser Bewegungskurs „Fit bis ins hohe Alter“ trägt dazu bei, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern.

Das Bewegungsprogramm basiert auf dem vier Säulen Modell:

Mobilität entwickeln - Stärke aufbauen - Sicherheit vermitteln - Beweglichkeit erhalten

Wir vermitteln Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und der Gehsicherheit. Dies geschieht durch gezielten Aufbau und Kräftigung der Muskelgruppen die zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit eine herausragende Rolle spielen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert und die Balancefähigkeit trainiert.

Das Kursprogramm beruht auf wissenschaftlich überprüften Erkenntnissen aus der Sportphysiotherapie. Neben der Sportpraxis werden auch gesundheitsrelevante Wissensbausteine vermittelt, die das Erlernete verständlich machen und festigen.

Das Bewegungsprogramm richtet sich alle, die bisher nicht sportlich aktiv waren bzw. schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben.

Der Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet und kann durch die Krankenkassen bezuschusst werden (bitte bei der zuständigen Krankenkasse nachfragen).

Kursbeginn 24.01.2012,

Dauer 12 Einheiten,

Kosten 60 € für Nichtvereinsmitglieder, 35 € für Vereinsmitglieder

Anmeldungen bitte an Angela Lapöhn, Tel. 05824/3559 oder per Mail: ap.lapoehn@t-online.de