

Trittsicher durchs Leben

TV Langenlonsheim bietet Programm zur Sturzprävention

Wissenschaftler und Experten bestätigen es: Wer im Alter vital und fit bleiben will, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, braucht Bewegung. Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch seine Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Aktuell wird empfohlen, frühzeitig mit einer modernen Sturzprävention zu beginnen. Ein gezieltes Training für Muskeln und Balance macht stark und standhaft, damit man auch in ein paar Jahren den Alltag noch sicher meistern kann.

Trittsicher durchs Leben ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

Der Kurs ist für Frauen und Männer von 60 - 99 Jahren gleichermaßen geeignet.

Beginn: Mittwoch, 13.07.22 Ende: 17.08.22

Uhrzeit: 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr in der TV-Halle Langenlonsheim

Dauer 6 x 90 Minuten, Kosten für Nichtmitglieder 54,00 €

Der Kurs ist zertifiziert und präventionsgeprüft.

Die Kosten werden bis zu 80 % teilweise von den Krankenkassen übernommen.

Weitere Auskünfte und Infos bei Marion Koch, Tel. 06704-2712