



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Senioren Fit & Aktiv

Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung und Sport (auch im hohen Alter) für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, Kraft aufzubauen und zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und Ausdauer zu trainieren. Michaela Aldag, Übungsleiterin der Gymnastik für Senioren, plant mit ihren Senioren Fit & Aktiv dieses Jahr wieder einige Auftritte, um zu zeigen, wie fit sich auch die Senioren halten können.

Trainiert wird **ab dem 08.01.2013** immer dienstags in der Zeit von 9.00 - 10.00 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen. Wer Lust hat mal reinzuschnuppern ist herzlich dazu eingeladen. Neben der körperlichen Betätigung kommt die Geselligkeit in dieser Gymnastiksparte niemals zu kurz.

Infos unter Heiko Heinz 05724-902421 oder direkt vor Ort.

