

## **Step-Aerobic & Bodyforming**

**Kursstart am 07.01.2013**

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. So konnte in Untersuchungen nachgewiesen werden, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität Altersprozesse verzögert und die Lebenserwartung verlängert, dem Risiko von Herzinfarkt-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen entgegenwirkt, eine Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten erreicht, das Risiko einer Krebserkrankung gemindert, Körperfett abgebaut und das Körpergewicht verringert, das Immunsystem stabilisiert, die geistige Leistungsfähigkeit verbessert und durch eine Stärkung der Muskulatur und die Förderung des Gleichgewichtssinnes Stürze verhindert werden können. Wichtig (auch im hohen Alter) ist, Kraft aufzubauen und zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und Ausdauer zu trainieren. In den Gymnastikabteilungen des TSV Krainhagen e.V. treffen sich Mitglieder im Alter von 18 bis 90 Jahren wöchentlich, um sich durch Gymnastik, Step-Aerobic, Turnen mit Kleingeräten und Ballspiele fit zu halten. Zu Beginn der einzelnen Stunden steht eine Aufwärmphase (Warmlaufen, Aufwärmspiele), dann folgt Gymnastik nach Musik. Auch Kleingeräte, wie z.B. Thera-Bänder, Igelbälle, Reifen, Seilchen, etc. kommen zum Einsatz. Auch die Geselligkeit kommt in den Gymnastiksparten niemals zu kurz. Die Step-Aerobic & Bodyforming – Sparte trifft sich ab dem 07.01.2013 immer montags in der Zeit von 18:45 – 19:45 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen. Infos gibt es durch Heiko Heinz 05724-902421 oder Cornelia Haase 05724-3601.