

# VORTRAG

## Sport für Senioren

Regelmäßige Bewegung fördert die Mobilität, Koordination und Gleichgewicht und wirkt der Verkürzung von Bändern und Sehnen entgegen.

Sie ist unabhängig vom Alter und ein wichtiger Bestandteil zur Erhaltung der Gesundheit und vermindert das Risiko zahlreicher Erkrankungen.

Unter Berücksichtigung des eigenen Gesundheitszustandes bringt die Ertüchtigung, vor allem in Gesellschaft, Spaß, beugt Stürzen vor und erhöht die Lebensfreude.

Kurz um, für moderaten Sport ohne Überbeanspruchung ist es nie zu spät.

Referentin: **Sabine Battige**,  
Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Pflegetrainerin, Pilatetrainerin

**21. August 2024**

**16:00 – 17:00 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>