

VORTRAG

Schwitzen im Sitzen

Die Bedeutung sportlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit, sowie der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, ist in den letzten Jahren zunehmend in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt.

Neu ist die Erkenntnis, dass die körperliche Fitness direkte Auswirkungen auf den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit hat.

Gezielte Bewegungsübungen kann jeder Mensch lernen und durchführen, auch Ungeübte die sich bisher sportlich eher weniger betätigt haben.

Swanhilt Möbius-Staats, langjährige Fitnesstrainerin beim TSV Büsum und im Besitz einer C-Lizenz für Ältere wird mit Ihnen zusammen diverse körperliche Übungen im Sitzen einüben.

Dabei werden nahezu alle Muskelgruppen gezielt trainiert.

Diese Veranstaltung ist insbesondere für ältere Menschen konzipiert.

Referentin: Frau Swanhilt Möbius- Staats

Fitnesstrainerin, C- Lizenz für ältere Menschen

22. Oktober 2024

9:00 - 10:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TSV Büsum statt. Sie ist eine durch den Landesportverband Schleswig Holstein geförderte Veranstaltung

Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

www.gesundheitszentrum-buesum.de

oder unter 0151/ 54259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health
Campus**

der Robert Bosch Stiftung



**Gesundheitszentrum
Büsum** 
... rundum vital!