

# VERANSTALTUNG

## AktivFit 50 +

Mit gezieltem Krafttraining kann auch im Alter die Muskulatur und Beweglichkeit und entsprechend die Lebensqualität erhalten bleiben.

Mit regelmäßigem Krafttraining in Kombination mit Mobilitätsübungen schulen wir nicht nur unseren Gleichgewichtssinn, sondern fördern unsere muskuläre Stabilität und den Erhalt unserer motorischen Fähigkeiten. Ziel dieser Veranstaltung ist es Sie mit Übungen aus dem gezielten Krafttraining vertraut zu machen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, sowie ihre Gäste- oder Einwohnerkarte mit.

Referentin: **Martina von Buch**  
Trainingsleiterin C Lizenz, medizinische  
Fitnesstrainerin, Faszientrainerin,  
Atemtrainerin, Pilatestrainerin

**24. Oktober 2024**

10:00 - 11:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum  
Westerstraße 30, 1. OG  
25761 Büsum

Diese Veranstaltung des TSV Büsum findet in Kooperation mit dem Tourismus Marketing Service Büsum GmbH statt. Sie ist eine durch den Landesportverband Schleswig-Holstein geförderte Veranstaltung.

Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei

Bitte anmelden unter:

[www.gesundheitszentrum-buesum.de](http://www.gesundheitszentrum-buesum.de)

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte unter 0151/ 54259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE  
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health  
Campus**  
der Robert Bosch Stiftung

