VERANSTALTUNG

Seminarzentrum Büsum
...damit es uns gut geht!

Nordseesport im Winter

Mit gezielten Bewegungsabläufen und Kräftigungsübungen im Stehen, im Sitzen und auf der Matte fördern wir nicht nur unsere Kraft, sondern auch unsere Ausdauer.
Wir werden unsere Koordination und unser Gleichgewicht trainieren und sensibilisieren und dabei gleichzeitig unser Immunsystem stärken.
Schon eine leichte Bewegung wirkt sich positiv auf den Verlauf von Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose aus.
Auch für die Demenzprävention wird es einige empfehlenswerte Übungen geben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

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

13. November 2025

10:00 - 10:45 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Tourismusmarketing Service Büsum GmbH statt. **Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei.**

Bitte anmelden unter:
www.gesundheitszentrum-buesum.de

Rückfragen unter 0151/ 54259195

DAS **GESUNDHEITSZENTRUM** IST EINE EINRICHTUNG DER **GEMEINDE BÜSUM.**

Bosch Health Campus
der Robert Bosch Stiftung

Büsum

Gesundheitszentrum Büsum
...rundum vital!