VERANSTALTUNG

Seminarzentrum Büsum
...damit es uns gut geht!

Schwitzen im Sitzen

Sportangebot des TSV Büsum, das mit gezieltem Krafttraining die Muskulatur und Beweglichkeit stärkt, um auch im Alter die Lebensqualität zu erhalten.
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

10. März 2026

10:15 – 11:15 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Diese Veranstaltung des TSV Büsum ist eine durch den Landesportverband Schleswig-Holstein geförderte Veranstaltung.

Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei

Bitte anmelden unter:
www.gesundheitszentrum-buesum.de

DAS GESUNDHEITSZENTRUM IST EINE EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.

Bosch Health Campus
der Robert Bosch Stiftung

TSV Büsum

Gesundheitszentrum Büsum
...rundum vital!