

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

24. 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 GESUNDHEITZENTRUM IST EINE
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



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