

# 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**

**10:15 - 11:15 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](http://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!