



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 seit kurzem im Besitz einer C-Lizenz für Ältere wird mit Ihnen zusammen diverse körperliche Übungen im Sitzen einüben. Dabei werden nahezu alle Muskelgruppen gezielt trainiert. DIE TEILNAHME IST NUR NACH ANMELDUNG MÖGLICH. DIE PANDEMIE SCHUTZMASSNAHMEN SIND EINZUHALTEN. ES BESTEHT AUCH WÄHREND DER VERANSTALTUNG MUNDSCHUTZPFLICHT. Diese Veranstaltung ist insbesondere für ältere Menschen konzipiert. Referentin: Fr. Möbius- Staats

Ort

Ärztezentrum Büsum gGmbH

Westerstraße 30
25761 Büsum
04834 9658700

Veranstalter

Ärztzentrum Büsum gGmbH

Westerstraße 30

25761 Büsum

04834 9658700

Alle Termine auf einen Blick

10:00 - 11:00 06.10.2020 Ärztzentrum Büsum gGmbH

10:00 - 11:00 27.10.2020 Ärztzentrum Büsum gGmbH
