

Wer rastet, der rostet.

Damit Sie nicht so schnell zum „alten Eisen“ gehören, stärken und mobilisieren Sie Ihren Körper für ein sicheres Leben zuhause. Ihre Trainerin, eine speziell geschulte Krankenschwester mit Schwerpunkt Seniorensport, unterstützt Sie dabei. Zudem führt sie regelmäßige Gesundheitschecks, wie Blutdruck- und Blutzuckermessungen durch.

Mit Muskelkraft in Balance bleiben

- Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Reaktionsschnelligkeit erhöhen
- mehr Sicherheit in Alltagsbewegungen gewinnen

**Die Anmeldung erfolgt über den
SV Rot-Weiß Ballrechten-Dottingen.**

Ihr Ansprechpartner: Axel Hilfinger

Tel.: 07634 5536221

E-Mail: svbd1969@web.de

www.svballrechten-dottingen.de



Bildnachweis: Robert Kneschke, Printemos (Fotolia)



Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.
Ambulantes Pflege- und Beratungszentrum

Am Alamannenfeld 14
79189 Bad Krozingen

Fax 07633 928915

info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



Telefon 07633 12219

Seniorensport

Mobil und standfest den Alltag meistern

Fit ins Alter – fit im Alter

in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Ballrechten-Dottingen



**Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.**

Wohlfühlen zuhause – mit uns
Ambulantes Beratungs- und Pflegezentrum

Kleine Bewegungen – große Erfolge

Gerade im Alter braucht man starke Muskeln, um beispielsweise Stürze zu vermeiden. Durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur und die gleichzeitige Förderung der Beweglichkeit im Kurs bewältigen die Teilnehmerinnen und -teilnehmer anschließend gestärkt und (selbst-)bewusst ihren Alltag.



Verlässlicher Aufbau der Kurse:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Schwerpunktmäßige Stärkung einzelner Muskelgruppen, z.B. Oberschenkel, Rücken, Schultern, etc.
- Einsatz von Geräten
- Gymnastik am Stuhl
- Zum Abschluss: Gedächtnis- oder Koordinationstraining

Wann und Wo?

Ballrechten-Dottingen

Ort: Castellberghalle, 79282 Ballrechten-Dottingen

Termin: jeden Mittwoch von 15:15 bis 16:15 Uhr

Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft bei SV Rot-Weiß.

Das Besondere:

Die Durchführung des Kurses übernimmt eine speziell geschulte Krankenschwester mit Schwerpunkt Seniorensport. In kurzen, theoretischen Erklärungen vermittelt Sie Ihnen zunächst, wie Sie Stolperfallen erkennen und vermeiden. Im Anschluss daran leitet Sie das praktische Training nach aktuellen wissenschaftlichen Methoden.

- Training von Alltagssituationen zur Erhaltung der Selbstständigkeit
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Übungen zur Sturzvorbeugung

Kosten

Die Aktivmitgliedschaft beim SV Rot-Weiß kostet 50,00EUR p.a. Alle Informationen erhalten Sie beim SV Rot-Weiß Ballrechten-Dottingen unter www.svballrechten-dottingen.de oder 07634 5536221.

Zusätzlich erhalten Sie regelmäßig einmal pro Monat einen Gesundheitscheck mit Blutdruck- und Blutzuckermessungen durch uns.

