



**ABTEILUNG
BREITENSPORT FÜR
JUNG & ALT**
NUR WER ANGEMELDET
IST, IST AUCH
VERSICHERT.

Beiträge:

Vereinsgrundbeitrag mtl.

Bei Abbuchung 3,80 €

Bei Rechnungsstellung 4,00 €

Zzgl.

Abteilungsbeitrag mtl. 7,70 €

Einmalige Aufnahmegebühr: 20 €

(Verein 5,11 €, Abteilung 14,89 €)

Kündigungen sind schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten. Stichtag 31.5. zum 30.6. und Stichtag 30.11. zum 31.12. eines jeden Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst 1912/35 e.V.

Pestalozzistr. 3 a, 41564 Kaarst

Stand. 07.04.2009, Änderungen vorbehalten!

Kursinhalte:

- Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur mit der Alltagsrelevanz zum Aufstehen, Setzen, Gehen, Treppen steigen und Standfestigkeit
- Kräftigung der Fußmuskulatur zur Stabilisation der Fußgelenke mit dem Ziel des sicheren Gangs
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte und aktive Körperhaltung
- Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur mit der Alltagsrelevanz sich abzustützen beim Stolpern und Alltagsbewegungen wie Körperhygiene, Anziehen und Kämmen zu meistern
- Koordinationsübungen verbessern das geordnete Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Eine wichtige Rolle im Rahmen des Koordinationstrainings spielt die Wahrnehmungsschulung. Dabei werden die verschiedenen Sinne angesprochen.



Mein Verein!

Mobil & Sicher im Alter



Maximale Teilnehmerzahl: 15

Mittwochs: 10.00–11.00 Uhr

SG Zentrum: Raum 3, 1. Etage

Sportgemeinschaft Kaarst e.V.
Pestalozzistr. 3a | 41564 Kaarst
Tel.: 02131-51267-30 | Fax: 02131-51267-51
Email: info@sg-kaarst.de
Internet: www.sg-kaarst.de

TRAINERIN: ELKE WILMS

Ein Kurs zur Erhaltung der Selbständigkeit und Verhütung von Stürzen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab etwa 70 Jahren, vor allem aber „Neueinsteiger“ oder Menschen, die seit längerem keinen Sport gemacht haben. Die Übungen verbessern auch die muskuläre Führung bei Hüft- und Knieprothesen und sind auch bei Osteoporoseerkrankungen geeignet.



Im Laufe des Älterwerdens lässt die Funktionstüchtigkeit des Körpers nach. Die Menschen spüren, dass die Muskeln schwächer und die Gelenke unbeweglicher werden. Die Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit nimmt ab. Durch gezielte Bewegung lassen sich diese Prozesse aufhalten oder sogar teilweise verhindern.



In dem Kurs „Mobil und sicher im Alter“ werden vor allem die Muskeln trainiert, die man braucht, um sich im Alter sicher, stabil und selbständig zu bewegen. Koordinations- und Wahrnehmungsübungen führen zu einer Verbesserung der Geh- und Standfestigkeit und reduzieren die Angst vor Stürzen.