

## **Kurs-Angebot: Funktionelles gerätegestütztes Krafttraining für Senioren**

Gehstock, langsame Reaktion, Steifheit und Schwäche sind einige Begriffe, die immer wieder mit älteren Menschen in Verbindung gebracht werden. Ein Leben ohne große körperliche und geistige Einschränkung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden im Alter.

Ab dem 30. Lebensjahr kommt es bereits zu einem Abbau der muskulären Körpermasse. Grob geschätzt kommt es pro Lebensjahrzehnt um einen Abbau von rund 3%. Ab dem 60. Lebensjahr sogar um bis zu 10 Prozent. Ein gezieltes gerätegestütztes Training der Muskulatur kann diesen biologischen Prozess entgegensteuern.

Ebenso wirkt sich funktionelles Krafttraining auf andere biologische Veränderungen positiv aus, wie

- Abnahme der Knochendichte
- Abnahme der Stoffwechselgeschwindigkeit – Veränderung des Knochenskollagens
- Wasserverlust und schlechtere Durchblutung in Knorpeln, Sehnen und Bändern
- Bluthochdruck
- Adipositas

Mit diesem Angebot haben Sie die Möglichkeit, mit einem **individuellen für Sie erstellten Trainingsprogramm, angepasst an Ihren körperlichen Zustand**, Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Handtuch, gute Sportschuhe für innen, Getränk

Mitglieder zahlen 20 €, Nicht-Mitglieder 50 €

**Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf je 6 Personen pro Kurs begrenzt!**

**Trainerin: Steffi Iriohn - Diplomsporthelehrerin; Sporthelehrerin für Prävention und Rehabilitation**