Allgemeiner Sport 65+

Jung und beweglich werden oder bleiben – das ist möglich. Dafür gibt es ein Rezept: 1 x wöchentlich in der Gemeinschaft und in fröhlicher Atmosphäre Sport treiben. Trainieren mäßig aber regelmäßig.
Beweglichkeit, Koordination und das richtige Krafttraining für die Muskulatur fördert nicht nur einen aufrechten Gang, sondern erhält die Selbstständigkeit.

