

6 WOCHEN
STARTKURS
„Gymnastik
für Ältere“

FÜR NUR **120 €**

BIS ZU **100%***
KOSTENÜBERNAHME

*Je nach Krankenkasse auf Basis
des §20 SGB V

Von allen
gesetzlichen
Krankenkassen
anerkannt!

FIT FÜR DIE ENKEL

- Selbständigkeit bis ins hohe Alter
- Prävention gegen Stürze
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität
- Mehr Vitalität und Lebensfreude
- Zertifiziertes Training und Vermittlung von Gesundheitswissen

MELDEN SIE SICH AN UNTER TEL. 09931 - 98 18 00
ODER INFO@MARQUARDT-PHYSIO.DE

Medizinisches Trainingszentrum Marquardt
Deggendorfer Str. 40 · 94447 Plattling ·

 [marquardt.physio](https://www.marquardt.physio)

IHRE KURSVORTEILE:

- ✓ Selbständigkeit bis ins hohe Alter
- ✓ Prävention gegen Stürze
- ✓ Entlastung der Wirbelsäule und Bandscheiben und damit weniger Rückenschmerzen
- ✓ Erhaltung und Steigerung der allgemeinen Lebensfähigkeit und damit des allgemeinen Wohlbefindens
- ✓ Erhöhung der Knochenfestigkeit und dadurch Vorsorge gegen Osteoporose
- ✓ Schutz der Gelenke und damit weniger Arthrose
- ✓ Schlagschutz und Verletzungsprophylaxe
- ✓ Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes

ZIELE DES KURSES „GYMNASTIK FÜR ÄLTERE“:

In Anlehnung an die Kernziele im Gesundheitssport ist das generelle Ziel **die Reduzierung von Risikofaktoren und die Selbständigkeit bis ins hohe Alter** zu bewahren.

Durch spezielle Bewegungs- und Haltungsübungen wird gleichzeitig dem **Bewegungsmangel entgegenwirkt**. Es sollen die Teilnehmer mit entsprechendem Handlungswissen zu einem regelmäßigen Bewegungstraining angeregt werden, um **fit und beweglich zu bleiben**.

Der Kurs „Gymnastik für Ältere“ will durch ein gesundheitsbewusstes Übungsprogramm die Vorbeugung und Reduzierung von gesundheitlichen Risiken erreichen.

Der Kurs soll älteren Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Mit gesundheitsbewusstem Training kann ein Leistungsabfall und ein Muskelschwund minimiert werden. Es soll die Selbständigkeit und Eigenständigkeit bis ins hohe Alter gefördert werden.



JETZT STARTEN UNTER

TEL. 09931 - 98 18 00 ODER PER

E-MAIL: INFO@MARQUARDT-PHYSIO.DE

Medizinisches Trainingszentrum Marquardt

Deggendorfer Str. 40 | 94447 Plattling |  [marquardt.physio](https://www.marquardt.physio)