



# Neuer Kurs beim MTV Gifhorn

## STURZPROPHYLAXE UND SICHERHEIT IM ALTER

### FÜR SENIOR/INNEN UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Unser Körper ist bis ins hohe Alter trainierbar. Nur wer in Bewegung bleibt, kann dem altersbedingten Abbauprozessen entgegenwirken. Bei älteren Menschen sind Gleichgewichts- und Gangstörungen die häufigsten Beeinträchtigungen im Alltag. Das Risiko für Stürze steigt. Hier können wir mit unserem Kursangebot präventiv helfen. Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen trainieren unsere Muskulatur. Diese lässt sich bis ins hohe Alter aufbauen und verbessern.

In unserem Kurs wird mit Spaß Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und Koordination geschult. Das moderate Ausdauertraining unterstützt zudem das Herz-Kreislaufsystem und stärkt zusätzlich das Immunsystem.

Kurs-Nr. FIT 01

**Beginn:** Freitag, den 06.10.2023

**Uhrzeit:** 10:00 – 11:00 Uhr

**Dauer:** 10 Wochen

**Ort:** Robert-Mayer-Halle, Winkeler Str. 2, 38518 Gifhorn

**Dozent:** Cindy Jaeger

**Gebühr:** 40,00 € für MTV-Mitglieder, 80,00 € für Nichtmitglieder

- Anmeldungen:**
- Über das YOLAWO-Buchungssystem auf unserer Homepage [www.mtv-gifhorn.de](http://www.mtv-gifhorn.de)
  - Telefonisch erhalten Sie Auskunft: Dienstag von 09:30 – 12:00 Uhr und Mittwoch von 16:30 – 19:00 Uhr unter 05371 53330
  - oder per Mail: [info@mtv-gifhorn.de](mailto:info@mtv-gifhorn.de)



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.