

## **Fit ab 60**

Um unseren Körper gesund und beweglich zu halten, müssen wir uns vor allem um unsere Fußgelenke, Hüftgelenke, die Wirbelsäule, die Schultergelenke und den Schultergürtel kümmern.

Ist einer dieser Abschnitte unbeweglich, kommt es zu Beschwerden in anderen Gelenken und Alltagsbewegungen wie Schuhe binden, einen Gegenstand vom Boden aufheben oder das Strecken nach einem Gegenstand im oberen Schrankbereich fallen schwer.

Ziel unserer Übungsstunden ist es die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, ein leichtes Krafttraining um vor allem auch das Sturzrisiko zu minimieren, sowie Spaß beim Training in der Gemeinschaft zu vermitteln.