

Fitnessstraining für die „jungen Alten“



Das zentrum plus Flingern-Düsseltal bietet für Seniorinnen und Senioren zwischen 60 und 80 Jahren ein Krafttraining und ein intensives Körpertraining an, welches auf dem von der Sporthochschule Köln entwickelten Bewegungsprogramm „fit-für-100“ basiert.

Hierbei handelt es sich um sportmotorische Schulung und Koordination, Krafttraining mit Hanteln und Gewichtsmanschetten sowie Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele. Schwerpunkt des Bewegungsprogramms ist das Muskeltraining. Studien zeigen, dass Muskeln schrumpfen, wenn sie nicht trainiert werden: 10 % pro Lebensjahr. Darüber hinaus schwächen 3 Wochen Bettruhe den Körper mehr als 2 Jahrzehnte des Alterns.

Daher ist Zielsetzung des Trainings (mit Musik): Aufbau und Stärkung der Muskulatur und Erhalt/Wiedergewinnung körperlicher Beweglichkeit und Mobilität.

dienstags und donnerstags, 11.00 bis 12.00 Uhr,
Kosten: 2,50 je Stunde, bitte anmelden Tel.: 66 67 87

„ZENTRUM PLUS“ FLINGERN-DÜSSELTAL
GRAFENBERGER ALLEE 186
INFORMATION BEI G. PIMENIDIS: TELEFON 66 67 87
WWW.ZENTRUM-PLUS-DIAKONIE.DE
STRABENBAHN: U72, U73, U83, 706, BUS: 737, HALTESTELLE LINDEMANNSTR

DIE „ZENTREN PLUS“ WERDEN GEFÖRDERT VON DER LANDESHAUPTSTADT DÜSSELDORF.