

Fit bis ins hohe Alter

Für Menschen ab dem 70. Lebensjahr ist dieses Kurskonzept entwickelt, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es basiert auf dem vier Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und Beweglichkeit erhalten.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschungsfähig.

Termin: Donnerstag 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Heide Schmidt
Telefon 02921 52266

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem

DTB Trainerin
Osteoporose- Prävention