Wozu soll das gut sein?

Jetzt bin ich schon fast 60 Jahre gut durchs Leben gekommen - Warum soll ich mich denn jetzt noch plagen und mich intensiv bewegen? Alle möglichen Leute wollen mir das einreden!

**Aber warum denn?**

* Soll ich mir wirklich die Glieder verbiegen?
* Brauche ich überhaupt noch so viel Kraft?
* Ich muss doch keinen Marathonlauf mehr machen!!
* Auf einmal soll ich „Koordination“ trainieren? – Was soll das sein?

**Ja, ja und nochmal ja: -denn: Bewegung ist DER Schutzfaktor für erfolgreiches Altern**

Wozu soll das gut sein?

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie sehr Ihre persönliche Zufriedenheit, vielleicht sogar Ihr Glücksgefühl von Ihrem körperlichen Wohlbefinden abhängt?

Was uns in jungen Jahren selbstverständlich erscheint, nämlich dass wir schmerzfrei sind und unser Körper immer einwandfrei funktioniert, das verändert sich im Alter. Unsere Lebenserfahrung nimmt zwar täglich zu, die Verschleißerscheinungen im Körper aber auch.

Unser Ziel ist es, diesen Vorgang zu bremsen. So wie wir jeden Morgen unseren Körper erst „in Bewegung“ bringen müssen, um schmerzfrei durch den Tag zu kommen, so müssen wir uns im Großen darum kümmern, dass unser Körper so fit wie möglich bleibt. Dazu müssen wir uns auch selbst beobachten, müssen feststellen, was uns gut tut, was nicht; müssen unseren Weg finden,   
„MY WAY“ zum Aktiven Altern.

So unterschiedlich die einzelnen Lebenswege waren, so verschieden die eigenen Schwachpunkte – wir im TV 1879 Hilpoltstein bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, den passenden Sport – nennen wir es lieber die altersgerechte Bewegung – zu finden, die zu Ihnen passt. Ob Tischtennis, Wandern oder Gymnastik, Aquagymnastik oder Pilates, Wirbelsäulengymnastik oder Sitzgymnastik – Sie haben die Wahl.

**Packen Sie es an, informieren Sie sich, es lohnt sich!!!**

**Wenn Sie mehr über die praktische Umsetzung wissen möchten, kommen Sie zum Informationsgespräch von und mit Fanny Seitz**

**„Wozu soll das gut sein?“**

Am Montag, 16. September 2019, 14:30 Uhr

Im Saal des AWO-Kompetenzzentrums

St.-Jakob-Str. 12, Hilpoltstein

Hier werden theoretische Hintergründe erklärt und Erfahrungen aus der Praxis erläutert.

**Fanny Seitz**