

Sportangebot des

OSC Dinslaken Averbruch 1988 e.V.

Kraft u Fitnesssport 55 +/-

Sport für das fortgeschrittene Alter,

für mehr Lebensqualität im Alter

Teilnehmerkreis: Frauen u. Männer 55 +/-

Montags 18-20 Uhr: OSC Dinslaken, Sporthalle Averbruchsule (Rosenstraße 47)

Übungsinhalte: Leichtes Kraft / Fitnesstraining, Funktionsgymnastik, Stretching, Beweglichkeitstraining

Was erwartet dich:

Wir sind eine Fitnesssportgruppe im fortgeschrittenen Alter 55+- und trainieren montags von 18-20 Uhr unsere Kraft / Ausdauer, sowie unsere Beweglichkeit, inclusive Bauch / Rücken. Trainiert wird in einer lockeren Atmosphäre, wobei jeder nach seinem eigenem persönlichen Fitnessstand trainieren kann. (Also auch für Neueinsteiger geeignet. Keine Altersbeschränkung)

Trainingsablauf:

Nach einem moderaten Aufwärmtraining, beispielsweise durch Laufen / Bewegungsspiele etc. schließt sich ein Bewegungstraining an. Anschließend geht es dann über zu einem moderaten Krafttraining mit Hanteln Gummibändern usw. über. Abschließend findet noch ein leichtes Dehnungsprogramm statt.

Warum Kraft /Fitnesssport u Beweglichkeitstraining im Alter?

Um den Tagesablauf im Alter bewältigen zu können, ist es von großer Bedeutung, dass:

- unsere Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt oder wiederhergestellt wird,
- dem Körper seine Kraft erhalten bleibt oder wiedergeben wird.
- die Lebensqualität gesteigert oder erhalten bleibt

Interesse geweckt?

Wenn auch du etwas für deine Fitness tun möchtest, komme einfach mit normalen Sportsachen und einem Handtuch für die Trainingsmatte vorbei. Weitere Infos oder Kontaktaufnahme unter **Telefon:** 02064/52686 oder Internet [https://www.osc-](https://www.osc-dinslaken.de)

[dinslaken.de](https://www.osc-dinslaken.de)

Dinslaken im November 2021

