



Fit & Stark

Bewegungstraining 70+

|| Foto: BellZett e.V.

»Fit & Stark« ist ein ganzheitliches Training, das sowohl den Körper als auch den Geist fördert und fordert. Es unterstützt Sie, damit Sie auch im vierten Lebensalter, kräftig, mobil und selbständig bleiben.

»Fit & Stark« ist ein regelmäßiges, gezieltes Bewegungs- und Krafttraining, das dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirkt.

Das Kräftigungs-Programm besteht aus zehn Übungen. Je fünf Übungen für Arme und Beine. Im Sinne eines Muskelaufbaus werden alle Kräftigungsübungen mit individuell angepassten Hanteln und Fußgewichten durchgeführt. *

Ergänzt wird das Programm durch Koordinations- und Bewegungsübungen. Zum Ausklang gibt es Entspannungsübungen.

»Fit & Stark« stärkt die wichtigsten Muskelpartien und schult die Koordination. Es fördert eine aufrechte Haltung und einen sicheren Gang. Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, reguliert Appetit, Verdauung und Schlaf. Es aktiviert die Gehirntätigkeit und verbessert die seelische Grundstimmung.

**(durch Corona bedingte Hygieneregulungen werden die Hanteln durch zwei Wasserflaschen pro TN*in ersetzt, die die TN*innen zur Trainingseinheit mitbringen. Auf Fußgewichte wird deshalb ebenfalls verzichtet)*

Ihre Ansprechpartnerin: Jutta Schade

Tel.: 0521 – 12 21 09, Mobil: 0160 924 135 29

BellZett e.V., Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld,

Mail: jutta.schade@bellzett.de