

## Mobility Fit 55+ - NEU



In diesem Kurs geht es vor allem um die „Mobility“, also **Beweglichkeit**. Gerade mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, beweglich und somit **mobil zu bleiben**. Dadurch werden Verletzungen vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert. Es geht aber nicht nur darum beweglicher zu werden, sondern auch um einen **Ausgleich zu den oft einseitigen Alltagsbelastungen**. Durch gezielte Stabilitäts- und Mobilitätsübungen sowie ein dosiertes Krafttraining, wird der ganze Körper trainiert und widerstandsfähiger. Der Körper lernt dadurch sich wieder in vollem Umfang zu bewegen, **was nachhaltig das Lebensgefühl und Wohlbefinden steigert**.

Kursbeginn: 11.09.2024 (11 Einheiten)

Wann: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr

Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie Schaal, Offerdingerstr. 16

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin

Anmeldung/Info: Manuela Merkle 07473 / 9541402, [manumerkle@web.de](mailto:manumerkle@web.de)  
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro