

Warum FIT 100:

Mangelnde Bewegung führt zu Muskelabbau und verstärkt das Risiko sich bei einem Sturz zu verletzen. Nachlassende Fähigkeiten der Balance ebenso. Stürze und sturzbedingte Verletzungen stellen eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen dar. Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben.

Wer kann an FIT 100 teilnehmen:

Jeder kann mitmachen. Ich bin auch mit Rollator und Gehhilfe willkommen. Wenn ich meine Belastbarkeit nicht richtig einschätzen kann, dann sprechen ich mit meinem Hausarzt.

Wie funktioniert FIT 100:

Zur Erhaltung bzw. Verbesserung meiner Mobilität und Gesundheit, werden nach einem abwechslungsreichen Programm und einfachen, effektiven Übungen meine Gehfähigkeit und Standfestigkeit/Balance trainiert. Meine Muskelkraft wird aufgebaut. Ein verbessertes Gehen oder Treppensteigen und die Vermeidung von Stürzen ist dabei das Ziel. Die Übungen finden im Sitzen und/oder im Stehen statt und werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern einfühlsam betreut.

Wo findet FIT100 statt:

Im Gymnastikraum der Elisabeth Residenz, in einem sonnendurchfluteten Raum in der Holzhauser Str. 6, in Utting.

Wann findet FIT 100 statt:

Jeden Donnerstag von 10.00 – 11.00 Uhr (Beginn 13. Oktober 2016)

Was kostet FIT 100:

Von Mitte Oktober bis Jahresende 2016 den Sonderpreis von 20 € (für 10 Donnerstage!)

Was muss ich mitbringen zu FIT 100:

Normale, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Antirutschsocken (Antirutschsocken können auch ausgeliehen werden)

Wie komme ich zur Übungsstunde FIT 100:

Falls ich keine andere Möglichkeit habe, werde ich bei rechtzeitiger telefonischer Anmeldung mit dem Vereinsauto des Vereins FÜREINANDER e.V. innerhalb Uttings abgeholt.

Wenn ich noch Fragen habe oder mich anmelden möchte zu FIT100:

Rufe ich die Seniorenberatung des Vereins FÜREINANDER e.V. unter 08806 - 924 164 an.

*Kommen Sie doch
einfach unverbindlich zu einer
kostenlosen „Schnupperstunde“ vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!*

