

Präventive Ziele und Effekte durch Sport im Alter

Unser Kreislauf wird wieder auf Trab gebracht. Der ganze Körper wird besser durchblutet Venen Arterien Herzgefäße
Herz-Kreislaufsystem wird entlastet

Unser Binde-und Stützgewebe wird durch die vorhandenen Muskeln stabilisiert.

Unsere Koordinationsbewegungen des Skeletts verbessert sich durch die Mithilfe der erworbenen Muskulatur

Durch die Zunahme der Muskulatur des Rückens wird die Wirbelsäule unterstützt, stabilisiert und dadurch Schmerzen vorgebeugt und auch behoben.

Reduzierung der Medikamenteneinnahme

Durch Bewegung verbrennt der Körper Kalorien, was eine Gewichtsreduktion zur Folge hat.

Sportliche Betätigung hat einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel, da dieser durch Sport auf dem normalen Level bleibt.

Erhalt der Autonomie (Selbstständigkeit) im Alter durch Kraftzuwachs

Körperliche Sicherheit

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt wieder zu wir fühlen uns bei den alltäglichen Aufgaben wieder gefestigter, bzw. körperlich sicher. (Einstieg Bus, Einkaufen, beim gehen) wir fühlen uns körperlich stabil.

Durch den körperlichen Sport werden Haltungsschäden und Fehlhaltungen am Bewegungsapparat vorgebeugt. Unser Körper bleibt beweglich und geschmeidig. Die Körperhaltung verbessert sich.

Osteoporose und Arthrose wird hinausgezögert, da sich durch den Sport die Knochenstruktur, bzw. Knochendichte verbessert.

Verbesserte Körperwahrnehmung

Anti-Aging Effekt

Steigerung von Selbstmotivation, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.
Motivation steigert sich

Spaß, Spaß, und nochmals Spaß in der Gruppe.
Das WIR-Gefühl wird gestärkt,
Ein fester Termin am Tag ist eingeplant.

Verbesserung der kompletten LEBENSQUALITÄT