

## **Neues Sportangebot beim WSV Eppenschlag**

Im Oktober startet der WSV mit neuen sportlichen Angeboten für die Generation „60plus“. Mit diesem Bewegungsangebot will der WSV vor allem diejenigen ansprechen, die einen Einstieg, beziehungsweise einen Wiedereinstieg in ein bewegtes Leben finden möchten. Denn: Regelmäßig durchgeführte, dosierte Belastungsformen führen bei allen Menschen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft.

Als Kurleiterin für das neue Angebot steht Claudia Winter aus Lindberg zur Verfügung. „Es ist nie zu spät, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden“, davon ist die Seniorentainerin überzeugt. Mit viel Spaß und Abwechslung will Claudia Winter das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer steigern. Gezieltes Training und schwingvolles Miteinander sollen helfen, die Fitness bis ins hohe Alter zu bewahren. Ganz getreu dem Motto, „Wer rastet, der rostet“.

### **In der Turnhalle in Eppenschlag startet der WSV ab Oktober die Kurse**

**„Mach mit – bleib fit“ für Frauen und Männer ab ca. 60 Jahre, natürlich gerne auch jünger,  
und**

**„Der bewegte Sitzkreis“ für Frauen und Männer ab ca. 75 Jahren.**

#### **„Mach mit bleib fit“ – Gymnastik von Kopf bis Fuß:**

In dieser Trainingsstunde wird entweder ganz ohne Geräte im Stehen oder auf der Matte trainiert. Ober es kommen verschiedene Kleingeräte und Hilfsmittel zum Einsatz wie beispielsweise Balace-Pads, Therabänder, Igelbälle, Faszienrollen, Gewichte und vieles mehr. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm soll nicht nur die Muskeln stärken und formen, sondern auch die Körperwahrnehmung verbessern sowie Entspannung und Gelassenheit für den Alltag bringen.

#### **„Der bewegte Sitzkreis“ – Fit und mobil im Alter:**

Diese Stuhlgymnastik mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen ist geeignet für Teilnehmer, für die ein Training auf der Matte ein Problem ist. Auch Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Gleichgewichtsproblemen sind hier gut aufgehoben. In dieser Stunde wollen wir mit dem Stuhl als Hilfsmittel die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß verbessern. Sturzprophylaxe gehört ebenso zum Programm wie auch Gedächtnistraining.

Anmeldung und Informationen für beide Kursstunden  
direkt bei Claudia Winter unter:

Tel. 09922 / 4707 oder 0151 / 52512139 oder email: [cl.winter@t-online.de](mailto:cl.winter@t-online.de)

**Kursbeginn: Montag, 07. Oktober 2024**

**jeweils montags von**

**16.30 – 17.30 Uhr „Stuhlgymnastik ab 75plus“**

**17.45 - 18.45 Uhr „Mach mit – bleib fit“ ab 60plus**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich;  
die Zehnerkarte kostet 65 Euro.  
Eine Schnupperstunde ist natürlich kostenfrei !