

## Seniorenport von Aerobic bis Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Seniorinnen und Senioren erkennen, wie wichtig es ist, sich auch im Alter körperlich fit zu halten. Säfte, Pillen oder andere Präparate können zwar zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens beitragen, aber regelmässige und angemessene Bewegung niemals ersetzen. Nicht zuletzt darum empfehlen auch Mediziner, mindestens einmal am Tag „kräftig zu schwitzen“.

Regelmässige Bewegung regt den Kreislauf an, fördert Atmung, Stoffwechsel, Durchblutung und stärkt nicht zuletzt das Selbstbewusstsein. Durch intelligentes Training können Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden. Wer dabei die Seniorensport-Regeln beachtet und das Training unter fachkundiger Anweisung ausführt, vermindert das Unfallrisiko.

Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit mittlerer Intensität reicht aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen. **antriebskraft.ch** bietet Ihnen einen Rahmen, in dem Sie sicher etwas für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination tun können – abgestimmt auf Ihre persönliche Bedürfnisse. Ein auf persönliche Bedürfnisse „massgeschneidertes“ Fitnessprogramm ist daher auch kein lästiger Zwang oder nur Mittel gegen Langeweile. Vielmehr sollte Sport besonders Seniorinnen und Senioren ganz einfach Freude machen.

Um diese Freude zu finden oder weiter zu erhalten unterstütze und begleite ich Sie gerne. Starten Sie mit Antrieb zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Bringen Sie das in dieser Bergpost erscheinende Inserat mit und Sie erhalten beim Abschluss eines 10er – Abos eine Lektion kostenlos.

Fragen zu Seniorensport beantwortet Ihnen gerne:

Sibylle Fehlmann  
antriebskraft.ch / bewegung pur  
Personal Training, Fitness und Rehabilitation  
076 786 65 70 / [www.antriebskraft.ch](http://www.antriebskraft.ch)