



## „Locker vom Hocker“

So lautet das neue sportliche Angebot des ASV Forth speziell für ältere Menschen. Gerade ältere Menschen, gleichgültig ob Mann oder Frau, haben oftmals große Vorbehalte gegen eine sportliche Betätigung oder trauen sich ganz einfach nicht. Der Erhalt der Beweglichkeit ist aber gerade im Alter ein ganz wichtiger Faktor.

Was machen wir: einfache Übungen zur Förderung der Beweglichkeit  
Alle Übungen werden ausnahmslos im Stehen (die Stuhllehne kann als Halt dienen) oder im Sitzen ausgeführt. Durch die Übungen soll die Stärkung der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert werden. Übungen zur Förderung der Koordination und Entspannung werden die Stunde abrunden.

Jeder kann mitmachen – Niemand wird überfordert.

Wann: jeweils montags ab 30. November 2009  
16.30 – 17.30 Uhr

Wo: ASV – Sportheim – Saal

Wer: Die Übungsstunde wird von Frau Christina Richter geleitet; Frau Richter ist ausgebildete Fachübungsleiterin mit dem Schwerpunkt Prävention.

Wenn Sie an diesem Angebot Interesse haben oder wenn Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie doch ganz einfach unsere Frau Richter (Tel. 9644) an.

Motivieren Sie auch Freunde und Bekannte – denn: Miteinander sind wir noch stärker.

Ihr ASV Forth