

Sport ist ein Thema, das uns alle angeht. Der eine oder andere ist schon seit seiner Jugend regelmäßig aktiv und Bewegung ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. Doch so mancher startet erst in späteren Jahren mit körperlicher Aktivität. Diverse Studien haben gezeigt, dass uns Sport und regelmäßige Bewegung im Alltag sowohl körperlich als auch geistig fit halten.

Eine Kombination aus Ausdauer, Kraft und Koordination ist optimal. Insgesamt **stärken** diese drei Komponenten nämlich das **Immunsystem** und **schützen die Blutgefäße**. Hinzukommt, dass wir aktiver leben und unseren Alltag bestenfalls bis ins hohe Alter selbstständiger gestalten können. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Sport und Bewegung sich in folgenden Punkten positiv auswirken können:

- Übergewicht vermeiden
- Risiko diverser Krebsarten verringern
- Elastizität der Gefäße verbessern
- Risiko von Schlaganfällen verringern
- Risiko von Osteoporose minimieren
- Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen mindern
- Blutdruck senken
- Cholesterin- und Blutzuckerwerte verbessern
- Gefahr an Demenz zu erkranken verringern
- Herz stärken
- Gedächtnisleistung steigern
- Muskulatur kräftigen und Sturzrisiko senken

Außerdem macht regelmäßiger Sport Spaß und hilft generell dabei, das unser **Wohlbefinden zu verbessern**. Eine **erhöhte Stresstoleranz**, besserer und **tieferer Schlaf** sowie die Möglichkeit, **neue soziale Kontakte** zu knüpfen, sind weitere positive Aspekte von Sport und Bewegung.

Beim Thema Sturzrisiko/Sturzprophylaxe ist das **Training des Gleichgewichts** von hoher Bedeutung. Eine gut trainierte Muskulatur, die in Form von alltagstauglichen Übungen angeboten wird, trägt dazu bei, das **Knochengerüst zu stabilisieren** und auch auf ungewohnte Bewegungen gut gestärkt zu reagieren. Bewegung hilft des Weiteren dabei, eine **geistige Beweglichkeit** zu erhalten und auszubauen.

Das Entscheidende: Es ist niemals zu spät, mit körperlicher Aktivität und regelmäßigem Training zu beginnen!

In unseren drei Vormittagskursen Vital & Fit best ager (Mittwoch, Donnerstag und Freitag) arbeiten wir in der Gruppe an diesen Themen. Es werden in den Stunden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Am Ende der Stunde ist der ganze Körper einmal gut bewegt. Und wer danach noch Lust auf eine gemeinsame Klönrunde hat, der hat mittwochs und freitags Glück, denn hier setzt sich die Gruppe zusammen und rundet die Sportstunde mit Kaffee und Keksen ab.

Sind Sie noch unsicher? Einfach vorbeischaun und gleich mitmachen – es lohnt sich. Ein möglichst langes, selbständiges Leben ist das Geschenk, an dem wir selbst arbeiten können! Dazu bietet das Studio im Sportpark vielfältige Möglichkeiten. Wir helfen gerne beim Erreichen Ihrer Ziele.

