

Aerobic 50+

Neue Sportgruppe des Seniorensport- und Förderverein

(Bruchköbel/pm) - Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems nehmen nach wie vor einen hohen Stellenwert in der Krankenstatistik unseres Landes ein. Als eine der primären Ursachen dafür gilt der steigende Bewegungsmangel, der auch zunehmend mehr für viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte zutrifft. Um jedoch die Leistungsfähigkeit unseres Körpers und seiner Organe zu fördern bzw. zu erhalten, ist es wesentlich die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung zu erhöhen, das heißt die allgemeine Ausdauer zu trainieren. Neben Joggen, Walken und Schwimmen ist Aerobic eine der bekanntesten Möglichkeiten Ausdauer zu trainieren. Aerobic ist aber nicht nur Herz-Kreislauf-Training mit Musik - er fordert gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination. Auch Training des Gedächtnisses kommt nicht zu kurz, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung werden geschult. Die Belastungsdosierung wird natürlich der Leistungsfähigkeit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte angepasst. Das Angebot unter der Bezeichnung Aerobic 50+ findet mittwochs von 15.30 bis 16.30 in der Mehrzweckhalle Rossdorf statt. Interessenten sind herzlich willkommen. Weitere Infos gibt es auch bei der Übungsleiterin, Frau Dagmar Heine, unter 06185/898987.