

## neues Angebot: Sport mit Rollator

Turnen von Gaby Pras am 19.07.2017

Neues Sportangebot im TSV Achim: Sport mit Rollator



Ab Dienstag, den 08. August 2017 wird im Vereinsheim des TSV Achim, Am Freibad 10, „Sport mit Rollator“ angeboten.

Mit einem Rollator durchs Leben gehen bedeutet aber nicht gebrechlich zu sein oder seine Aktivitäten einstellen zu müssen. Das Gegenteil sollte erreicht werden; nämlich sich sicher wieder durchs Leben zu bewegen! Mit Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie die Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit kann dieses Ziel geschult und trainiert werden. Ebenso werden durch ein kontinuierliches Mobilisationstraining auch die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht gefördert und die Übungen als Prophylaxe angesehen werden, um Krankheiten zu verhindern.

Die Übungsstunde findet immer Dienstags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr in der Sporthalle des Vereinsheimes statt.

Für nähere Informationen und Anmeldungen steht die Übungsleiterin Annegret Mirbach unter Tel. 04202-3104 gerne zur Verfügung. Anmeldungen nimmt auch die Geschäftsstelle des TSV Achim unter Tel. 04202-3287 entgegen.



[www.comav.de](http://www.comav.de) - Vereinszeitung war gestern

<http://www.tsv-achim.de>