

Für Sport ist es nie zu spät!

Angelika Storzjohann berichtet aus
Brokdorf

Unter fachkundiger Leitung kann sich jede/jeder in der neuen SV Brokdorf-Sparte 'Gesund- und Fitness-Sport 40plus' auf einfache Weise gesund und fit halten.

Es wird ein gesundes Wohlfühl-Fitnessprogramm mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten:

- Erlangen einer neuen Körperwahrnehmung
- Training der Ausdauer

- Aufbau der Muskelkraft
- Training der Koordination und Beweglichkeit
- Belastbarkeitssteigerung und Leistungsfähigkeitserhöhung

Es findet kein Leistungssport statt und somit gibt es auch keinen Leistungsdruck. Jede(r) macht die Übung, die sie/er kann. Alle haben die gleiche Chance, etwas für sich und den eigenen Körper zu tun; nämlich sich auf diese Weise jung und körperlich fit zu halten. Durch regelmäßige Bewe-

gung kann Frau/Mann den Muskelabbau, Gelenkverschleiß und Herz- u. Kreislauf-erkrankungen vorbeugen.

Wer dabei sein möchte, sollte sich donnerstags von 19:45 bis 21 Uhr eine persönliche Sportzeit gönnen. Für weitere Fragen steht Brygida Bartsch unter Tel. 04829/9027985 zur Verfügung. Infos über dieses Sportangebot oder andere Aktivitäten sind auf der Internetseite www.svbrokdorf.de zu finden.