

Sportkreis Schwäbisch Hall

Sportsenioren

Heiner Kraft, Sportseniorenbeauftragter

Einladung zum Fach - Vortrag

„Wenn Hüfte und Knie schmerzen,,

mit AOK - Sporttherapeut und Gesundheitspädagoge Bernd Aunitz

Das tut den Gelenken gut: Ein Aktiv – Programm für Hüft- und Kniegelenke

Volkskrankheit Arthrose – irgendwann erwischt es jeden. Je älter wir werden, desto häufiger sind unsere Gelenke von Verschleißerscheinungen betroffen.

Die Folgen: Schmerzen, Entzündungen, Bewegungseinschränkung. Doch gezieltes Training, regelmäßig durchgeführt, kann das Fortschreiten der Arthrose stoppen. Ihr erfahrt das Wichtigste über den Aufbau eines Gelenks, die Ursachen für Arthrose, die Risikofaktoren sowie Trainingsmöglichkeiten nach neuestem Stand der sportmedizinischen Forschung.

Der Vortrag bietet die Möglichkeit sich vor Ort zu informieren, Übungen praktisch auszuprobieren und sich auszutauschen.



Die Einladung ergeht an interessierte Sportsenioren Eures Vereins!

Wann? Montag, den 23. Oktober 2017 , 19.00 Uhr

Ort: Vereinsheim TSG Schwäbisch Hall

Wir bitten um Anmeldung bei Heiner Kraft, Tel: 07959/338

E-Mail: Heinrich.Kraft@sportkreis-sha.de

Fax: 07959/925611

bis 10. Oktober 2017 (Zuteilung der Plätze nach Anmeldeeingang)