



Unsere Angebote



10 gute Gründe warum regelmäßige Bewegung und Sport für das Leben so wichtig sind:

Mit Sport...

1. ... **bleibt man gesund und steigert sein Wohlbefinden**, denn regelmäßige gemeinsame Bewegungen stärken Herz und Kreislauf, stabilisieren Knochen und Gelenke, machen Freude, heben die Stimmung, helfen zu entspannen und beugen somit Krankheiten vor.
2. ... **wirkt man dem Alterungsprozess aktiv entgegen**, wenn man regelmäßig seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.
3. ... **stärkt man seinen Geist**, denn körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und auch die Entstehung neuer Nervenzellen.
4. ... **verbessert man seine Koordination und Reaktionsfähigkeit**, so kann man z. B. Stürze verhindern und besser reagieren.
5. ... **kann man seine Leistungsfähigkeit steigern**, dadurch ist man den Alltagsbelastungen besser gewachsen und kann somit seine Selbständigkeit so lange wie möglich erhalten.
6. ... **kann man wieder gesund werden**, für die Wiederherstellung nach Erkrankungen den Sport nutzen und durch eigene Aktivität dem Voranschreiten von Krankheiten vorbeugen.
7. ... **trifft man Gleichgesinnte und findet Freunde**, denn auch über die Sportstunde hinaus bietet der Vereine gesellige Anlässe, z.B. Wanderungen, Ausflüge, Feiern.
8. ... **kann man seine Freizeit sinnvoll gestalten und somit dem Alleinsein vorbeugen**.
9. ... **bleibt man fit und beweglich**. Doch sollte man sich maßvoll und unter fachkompetenter Anleitung belasten, so werden sich auch Erfolgserlebnisse einstellen.

und daher

10. Mit Sport anzufangen – ist es nie zu spät!

Doch vor dem Start - Gesundheits-Check beim Hausarzt!

Wenn Ihr Bewegung sucht und Freu(n)de finden wollt

Sport treiben im Verein

–

vital bleiben im Leben

die Übungsleiter des SC Eintracht Germerode freuen sich auf Euer Kommen