

## Übungsangebot für Damen ab 60 Jahre „ fit und gesund „

Ab dem 50. Lebensjahr schleichen sich zunehmend Zipperlein ein, die den Alltag erheblich beeinträchtigen können.

Hier wird verstärkt mit Beckenbodengymnastik und Pilates Übungen vorbeugend für Inkontinenz angeboten. Mit Fuß und Venengymnastik verbessern wir die Durchblutung in den Beinen und beugen so Krampfadern vor. Durch gezielte Gymnastik und Grundlagen der Rückenschule sowie Osteoporosegymnastik können wir mehr körperliche Aktivität entfalten.

Diese speziellen Übungen stärken Muskeln, Knochen, Bänder und Gelenke, und fördert das Selbstwertgefühl, erhöht Körperbewusstsein und Lebensqualität.

**Übungsstunden:** Turn/Festhalle Tanheim  
Montags 18.00 –19.00 Uhr, und 19.00–20.00Uhr

**Übungsleiterin:** Katharina Saile Rangendingen ,Tel.: 07471/8686

