

28. Dezember 2024

Fit ins neue Jahr: Kurs für präventives Herz- Kreislauftraining ab 17. Januar 2025

Eine Kooperation des SV-DJK Taufkirchen und der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching



Die Übungen im Präventionskurs erfolgen mit und ohne Stühle! Foto: Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching

Taufkirchen– Gesund und aktiv ins neue Jahr starten: Der SV-DJK Taufkirchen bietet in Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching ab Freitag, 17. Januar 2025, einen Präventionskurs für Herz-Kreislauf-Training an. Der Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die ihre körperliche Fitness und Mobilität verbessern sowie Stürzen gezielt vorbeugen möchten.

Unter der professionellen und fachkundigen Leitung von Anja Brinkmann erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm, das Kraft, Balance, Koordination und Flexibilität fördert. Ziel ist es, die Standfestigkeit im Alltag zu verbessern, die Sturzgefahr zu minimieren und durch gezielte Übungen die Reaktionsfähigkeit und Körperwahrnehmung zu schulen.

Vorsitzende Gabriele Eggers ■ Vereinsregister Nr.: 7931 ■ Steuer-Nr.: 143/219/90232
Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg ■ IBAN DE81 7025 0150 0380 4710 03 ■ VR Bank München Land eG ■ IBAN DE85 7016 6486 0000 5100 25

Der Kurs umfasst zehn Einheiten und findet jeweils freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Gymnastikhalle der Nachbarschaftshilfe am Ahornring 119 in Taufkirchen statt. Um eine persönliche Betreuung sicherzustellen, ist die Teilnehmerzahl auf zwölf Personen begrenzt.

Anmeldung und Kosten

Die Anmeldung erfolgt online auf der Website des SV-DJK Taufkirchen unter www.svdjktaufkirchen.de/sport/fitness-gesundheitskurse oder telefonisch unter T (089) 612 30 72.

Die Kursgebühr beträgt 100 € für zehn Trainingseinheiten. Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen den Präventionskurs mit bis zu 75 % der Kosten.

Für Fragen zur Erstattung steht Maja Argyriou von der Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen der Nachbarschaftshilfe zur Verfügung: T (089) 666 10 03 90 oder E-Mail beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de.