



Margret Binzen ist Übungsleiterin bei der Vereinigten Turnerschaft Kempfen und bietet für Frauen und Männer 50+ ein Gesundheitstraining an.

In der Vereinigten Turnerschaft

Gesundheitskurs für Erwachsene 50+

Kempfen, 20. November 2021 - Body in Form – so heißt ein präventives und funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen und Männer 50+ in der Vereinigten Turnerschaft Kempfen. Der Kurs mit Übungsleiterin Margret Binzen (65) findet ganzjährig dienstags von 10 bis 11 Uhr in der VT-Halle am Görtschesweg 5 in Schmalbroich statt. „Körperliche Inaktivität ist einer der bedeutendsten beeinflussbaren gesundheitlichen Risikofaktoren“, sagt die lizenzierte Übungsleiterin aus Kempfen die sich regelmäßig fortbildet. Durch regelmäßiges und altersgerechtes Bewegungstraining bleiben Muskelkraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erhalten und die natürlichen altersbedingten Funktionsverluste werden verlangsamt. „Bewegung hat außerdem wichtige Effekte für die psychische Verfassung und die persönliche Verhaltenssouveränität“, so Margret Binzen. „Body in Form“ bildet hier ein ausgewogenes Gesamtpaket, das die Lust auf Bewegung fördert und Spaß macht.“ Den Kurs können Interessierte als Vereinsmitglied oder mit 10er-Karte buchen.

www.vt-kempfen.de

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.
Görtschesweg 5
47906 Kempfen

Tel. 02152 - 8945970
M. 0157 - 73427662
Fax 02152 - 89459719
E-Mail info@vt-kempfen.de