



## GESUNDHEITSVORSORGE

eine Veranstaltungsreihe der Praxis Kuschick

In der vierten Veranstaltung greifen wir ein besonders wichtiges Thema auf:

### **körperliche Fitness beim Älterwerden \***

Wir richten uns dabei besonders an Menschen, die in ihrem bisherigen Leben nie viel Sport gemacht oder irgendwann damit aufgehört haben.

- Welche Teilbereiche gehören zur körperlichen Fitness?
- Wieviel Bewegung braucht es? (warum Alltagsbewegungen nicht ausreichen...)
- Welche Art von Training ist hilfreich für mich?
- Und wofür ist es gut?
- Kann ich das überhaupt?
- Wann sollte mit dem Training begonnen werden?

Diese und viele andere Fragen sollen an diesem Abend nicht nur theoretisch erörtert werden. Wir wollen auch einen praktischen Ansatz vermitteln, der Ihnen ganz konkret aufzeigt, wo Sie stehen, wo Stärken sind (und wie Sie sich diese erhalten), aber auch wo Sie eventuell Defizite haben und was Sie dagegen unternehmen können.

Uns ist bewusst, dass gerade der Aspekt von Defiziten auch schambesetzt ist, den man ungern vor anderen Menschen offenbart. Wir haben uns deshalb eine Vorgehensweise überlegt, bei der niemand vorgeführt oder bloßgestellt wird.

Wir laden Sie ein zu einem Abend in unserer Praxis

am **Donnerstag, den 21. Mai um 19:00 Uhr**. Bitte melden Sie sich vorher an (telefonisch oder per Mail – siehe unten), da das Platzangebot begrenzt ist.

Wir möchten, dass Jede/r sich dieses Angebot leisten kann: Kostenbeitrag € 10,--

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

\* ab 30

Praxis Swantje und Norbert Kuschick  
 Speckweg 44, 91096 Möhrendorf  
 09131 934680 – arzt@praxis-kuschick.de