

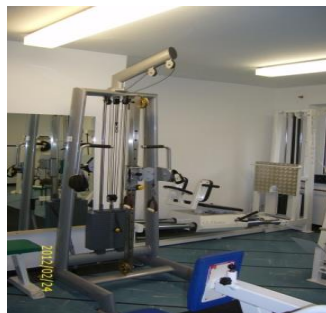


# Neu im TuS Horsten



## KUBIA *Kraft und Beweglichkeit im Alter*

**KuBiA – Kraft und Beweglichkeit im Alter, so heißt das neue Sportangebot des TuS Horsten, das sich primär an die Altersgruppe 60+ richtet.**



Präventiv wie kurativ soll den altersbedingten Problemen der älteren Generation begegnet werden. Dabei stehen folgende Ziele im Vordergrund:

- 1. Stärkung der Muskulatur (Krafterhalt im Altersgang)**
- 2. Verbesserung der Beweglichkeit**
- 3. Förderung der Koordination**
- 4. Sturzprophylaxe (Balancetraining und Reaktionsschulung)**
- 5. Verbesserung der Fitness (Ausdauer und Kraftausdauer)**
- 6. Erleben von Bewegungsfreude**

**Mittwochs: 10:00 – 11:30 Uhr**

**Im KF (Kraft- und Fitnessstraining), Kirchstraße 9**

**Übungsleiter: Werner Steinmetzer, Gudrun Pilari**

*Informationen und Anmeldungen bei Werner Steinmetzer, Tel.: 04453 4291  
oder per E-Mail an [we.ste@ewetel.net](mailto:we.ste@ewetel.net).*