



GROßER GESUNDHEITSTAG

der Abteilungen Kindersportschule (KISS), Kraft & Fitness und Gesundheitssport

Bereits im alten Rom wusste man: In einem gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder Geist. Kein Wunder, denn wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern ist auch kreativer und leistungsfähiger. Das Fundament für ein gesundes Leben wird schon im Kindesalter gelegt. Die Körperhaltung und Rumpfmuskulatur wird gestärkt und so kann schon frühzeitig Rücken- und Gelenk-Beschwerden vorgebeugt werden. Des Weiteren hat Sport einen großen positiven Effekt auf die soziale und die psychische Entwicklung des Kindes. Sport ist aber nicht nur wichtig für die Kinder, sondern auch für die Eltern und Großeltern – egal ob sie Übergewicht loswerden wollen, Rücken- oder Gelenkschmerzen lindern wollen, ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten, ihren Körper straffen und Muskeln aufbauen wollen oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben.

Kommen Sie zum ESV Neuaubing:

Datum: Samstag, 18. November 2023

Uhrzeit: 10 – 18 Uhr

Ort: Papinstr. 22, 81249 München



Referent am Gesundheitstag: Dr. med. Ralf Doyscher (li.), Borussia Mönchengladbach

Themen:

- ärztlicher Vortrag um 11.30 Uhr mit dem Mannschaftsarzt des Fußball-Bundesligisten VfL Borussia Mönchengladbach in der Vereinsgaststätte
- freies Training in den Krafräumen für alle Interessierten
- Kurs-Mitmach-Angebot (Gesundheitssport & Rehasport)
- große Turnlandschaft für die Kinder

