

# G.U.T. Aktiv älter werden

Neu im Karate Dojo Groß-Umstadt e.V.,

## Präventionssport

mittwochs von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr, ab 26. Oktober 2011



Siemensstraße 1 a  
64823 Groß-Umstadt

**Gesund und fit auch noch im Alter mit Präventionssport nach G.U.T. (GESUND UND TRAINIERT)!**

Bleiben Sie gesund, beugen Sie vor, oder tun Sie etwas dafür, dass Sie wieder fit und gesund werden.

Treiben Sie Sport!

Während der Gesundheitssport die Förderung und Verbesserung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit ganz allgemein zum Ziel hat, geht es im Präventionssport darum, krankmachende Risikofaktoren wie – Bluthochdruck, einen zu hohen Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, Zuckerkrankheit u. a. durch ein vorbeugendes Bewegungstraining gezielt abzubauen. Auch Stress ist ein hoher Risikofaktor.

Gehören Sie zu den Menschen, die sich in einem Sportverein organisieren möchten und die Möglichkeit haben in Ihrer Freizeit regelmäßig sportlich aktiv zu sein? Die das gesellige lieben?

Liegt bei Ihnen einer der oben genannten Risikofaktoren vor?

Dann sind Sie bei uns richtig. Schließen Sie sich unserer Präventionsgruppe an!

**Sie trainieren ausschließlich bei ausgebildeten Übungsleitern (speziell Sport in der Prävention).** Das Training findet in einer angenehmen Atmosphäre statt. Wir haben eigene Räume (keine Halle). Der Trainingsraum ist mit einem speziellen Mattenboden, der sehr gelenkschonend ist, ausgestattet. Außerdem verfügen wir über eine große Spiegelwand.

Die Trainingsgruppe wird auf ältere Menschen ausgelegt.

Zur Entspannung nach dem Training, können Sie gerne unsere Sauna nutzen.

Trauen Sie sich!

Kommen Sie im Oktober vorbei und schauen Sie es sich an oder machen Sie gleich mit!

**Ab 26. Oktober 2011, jeden Mittwoch von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr.**

Wir freuen uns auf Sie!