



<https://biz.li/2if8>

# TUSPO JEINSEN BIETET SENIORENTRAINING AN

Veröffentlicht am 14.11.2022 um 12:29 von Redaktion LeineBlitz

Die Tuspo Jeinsen bietet ab 21. November immer montags jeweils von 17 bis 18 ein Seniorentaining im Mehrzweckraum der Sporthalle in Jeinsen an. Als neue Kursleiterin konnte Barbara Berg gewonnen werden, die mit ihrem Trainingsangebot die körperliche Fitness der Teilnehmer verbessern möchte. Sie bietet eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Mobilitätsübungen an. Das sanfte Krafttraining hilft dem Körper dabei im Alltag Belastungen länger standzuhalten, Ermüdungen zu verzögern und dient vor allem der Sturzprävention. Das Ausdauertraining stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und durch eine verbesserte Mobilität werden die Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidiger. Im Sitzen oder im Stehen - sanft oder intensiv - das Training wird individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Anmeldungen sind bei Jutta Dietze unter Telefon (01 70) 1 24 72 42 oder Iris Alm unter (01 70) 7 37 08 53 sowie per Mail unter [breitensport@tuspojeinsen.de](mailto:breitensport@tuspojeinsen.de) möglich.