

BERICHT ÜBER DIE VERANSTALTUNG NR. 13
„BEWEGLICHKEIT IM ALTER“
VOM 19.08.2014

In einem sehr engagierten Vortrag, gespickt mit diversen praktischen Übungen, gab Corina Sogno den 17 Teilnehmenden viele wertvolle Tipps für den Erhalt einer möglichst grossen Beweglichkeit bis ins hohe Alter ab. Einer der zahlreichen Kernsätze lautete: **Mit Sport erhalten oder verbessern Sie Ihre Gesundheit.** Geeignet dazu sind das Wandern, Schwimmen, Radfahren, Walken, Tanzen und auch Tennis. Für das regelmässige Betreiben von Sport ist immer **Motivation** nötig. Eine solche kann sein: Sport in der Gruppe, Freude an der Bewegung, Gesundheit erhalten, Gewicht halten, aber nicht unkontrolliert abnehmen, Ablenkung von Alltagsorgen, Gemeinschaft pflegen mit Gleichgesinnten.

Weitere Punkte, die die Referentin streifte, waren: Veränderungen im Alter, Ausdauertraining, Gelenke, Muskeln, Sturzprävention, usw. Die Ausführungen mündeten schliesslich im Ratschlag: **Finden Sie die Sportart für Ihre Bedürfnisse!**



Mit viel Engagement gibt Corina Sogno wertvolle Impulse und Tipps an die Zuhörer und Zuhörerinnen.



Für die praktischen Übungen wurden die Teilnehmenden zum Mitmachen animiert, was diese auch ohne weiteres taten.



Am Schluss ihrer sehr fundierten Ausführungen durfte Corina Sogno aus den Händen von Bernadette Haas das verdiente Präsent entgegennehmen.