

Der KSV macht mobil – egal in welchem Alter

Bewegung tut gut

Bewegungsmangel, das haben Studien nachgewiesen, verdoppelt das Risiko eines Herzinfarktes und zwar unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin.

Als Schutzfaktor genügt eine durchschnittlich gute Fitness, so Experten. Sie empfehlen Sportarten, bei denen der Körper zyklische, immer wiederkehrende Bewegungen durchführt wie schnelles Gehen, Bergwandern, Fahrradfahren, Schwimmen oder Rudern.

„Laufen und dabei lächeln“, das ist besonders optimal.

Wo steht, dass man sich quälen muss?

Heute geht es nicht mehr darum, wer am höchsten springen und am schnellsten spurten kann. Heute geht es um Verminderung von Risikofaktoren, Stärkung von Immunsystem, Muskulatur, Kreislauf, Stoffwechsel und Herz. Sprich: um Verbesserung der Lebensqualität. Bereits zwei Stunden körperlicher Aktivität von nur mäßiger Intensität in der Woche reichen aus, um das Infarktrisiko

im Vergleich zu Bewegungsmuffeln um mehr als die Hälfte zu senken, so eine finnische Studie.

Gesund ist, was Spaß macht

Also gehen Sie die Sache langsam an: Nirgendwo steht, dass man sich quälen muss.

Alles, was Schmerzen bereitet, ist überholt. Spaß muss sein. Überfordern Sie sich nicht.

Wenn Sie mit den body-gestylten Schönheiten im tigergestreiften Outfit sowie passendem Stirband und Hüftgürtel in Ihrem Fitnesszentrum nicht mithalten können: Es ist egal. Beim KSV ist dies auch gar nicht notwendig!

Verlassen Sie sich auf Ihre eigene Befindlichkeit. Sie können durchaus den Mut haben, auch mal nein zu sagen und sich an den Rand zu stellen. Machen Sie weiter, wenn Ihnen danach ist.

Sie werden merken: Bewegung hebt die Stimmung. Es gibt auch gute Anzeichen dafür, dass körpereigene Glücksstoffe freigesetzt werden. Viele Menschen berichten, dass Joggen euphorisch machen kann.

Das natürliche Belohnungssystem wird quasi in Gang gesetzt.

Und nicht zuletzt wird bei körperlicher Ertüchtigung auch das Gehirn auf Trab gebracht. Mehrdurchblutung der menschlichen Denkzentrale beugt Abbauerscheinungen vor, die besonders betagten Hirnen zu schaffen machen können. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper kommt letztendlich der Umwelt zugute.

Quelle:

Dr. C. Berg: Umwelt und Gesundheit von A-Z. GOVI-Verlag GmbH



Treffpunkt Damengymnastik

Sonderschulturnhalle
Montags um 20 Uhr
unter der Leitung von
Gabi Wilke



Treffpunkt Oldies

Montags ab 20 Uhr in der Schönbuch Sporthalle
unter der Leitung von Günter Wahl oder seinem
Stellvertreter Walter Kimmerle

Treffpunkt KSV-Senioren:
immer am Donnerstag,
in wechselnden Lokalen unter der Leitung
von Gisela und Josef Malz
Infos regelmäßig im Nachrichtenblatt der Stadt

SCHÖNBUCH-WASH

Weil im Schönbuch
Karl-Benz-Straße 20
(Richtung Aldi)

SB-Autowaschanlage

- > Waschen > Staubsaugen
- > Unterbodenwäsche > Heißwachs

- > Extrastarke Wasser-Hochdruckdüsen
- > Überdachte, gegen Wind und Wetter geschützte Pflegeplätze
- > mit amerikanischer Supersoftschaumtechnik
- > Freiwashplatz für Wohnmobile, Kastenwagen, Schwer-Lkws etc.