

BV Bad Essen e.V.

in Kooperation mit



AKTIVITA

Bleiben Sie fit – sorgen Sie vor!

Unser Angebot Männerfitness 50+ hilft Ihnen dabei.

Anerkannt als Anbieter bewegungs-
bezogener Präventionsmaßnahmen
durch die **Bundesärztekammer** und
ausgezeichnet durch den
Deutschen Olympischen Sportbund.



www.bvbadessen.de

Männerfitness 50+

Der Badmintonverein gründete im Januar 2016 eine neue Abteilung: **Männerfitness 50+** für Männer ab 50, die etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen und Spaß an Sport und Spiel haben.

Der wöchentliche Fitnessabend beginnt mit Gymnastik, Zirkel- und Konditionstraining unter der professionellen Leitung einer Physiotherapeutin des Kooperationspartners, dem Aktivita Gesundheitszentrum Bad Essen. Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit des Körpers sowie Koordination sind die Ziele des funktionalen Trainings.

Anschließend finden Ballspiele statt (z. B. Basketball, Fußball, Volleyball). Hier soll die Leistungsfähigkeit des Körpers, besonders des Herz- Kreislaufsystems, verbessert werden. Dieses Angebot des BV Bad Essen ist für **Männer ab 50 Jahre** mit oder ohne sportlichen Ehrgeiz gedacht. Jeder Mann kann teilnehmen, unabhängig von Kondition und sportlichen Fähigkeiten. Immer nach dem Motto: „Jeder soll die Sporthalle mit dem Gefühl verlassen, heute habe ich wieder etwas für meine Gesundheit getan und es hat mir Spaß gemacht.“

Das neue Sportangebot des BV Bad Essen wurde vom **Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet**. Das Siegel für gesundheitsorientierte Sportangebote wurde vom **DOSB** gemeinsam mit der **Bundesärztekammer** entwickelt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. **SPORT PRO GESUNDHEIT** zielt auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz.

In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter bestimmte Qualitätskriterien.

„Männerfitness 50+“ findet freitags in der Zeit von **19.30 Uhr bis 21.00 Uhr in der Sporthalle der Oberschule** (Platanenallee, mittlere Halle) in Bad Essen statt.

Weitere Informationen oder
Anmeldungen unter 0 54 72/13 89
oder 01 72/2 47 07 74
oder auf unserer Homepage ->

