

## Fit mit Medo und Phönix

„Ich müsste endlich mal wieder Sport machen, aber keinen Leistungssport ... aber ob ich das überhaupt noch könnte? Wenn dieser Gedanke auch von Ihnen sein könnte, dann sind Sie genau richtig in der unserer **medo-Phönix Sportgruppe**.

Bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung, damit Sie sich rundum wohl fühlen können. Sie sind schließlich ein Leben lang zusammen – Sie und Ihr Körper. Denn: Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt gesünder, braucht weniger Medikamente und hat weniger Rücken- und Gelenksschmerzen.

Unserer Sportgruppe ist für alle, die mit Sport etwas für ihre Gesundheit tun wollen: Wir machen einfache Übungen, geeignet für alle, bringen damit Schwung in Körper und Alltag. Wir machen nichts, was Sie überfordert, aber vieles, was gut ist für starke Gelenke und eine gesunde Muskulatur, ein starkes Herz und gutes Wohlbefinden.

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Wir trainieren einmal in der Woche und haben dabei zusammen viel Spaß. Sie werden staunen, was Ihr Körper alles kann, wenn Sie ihn nur lassen.

**Ab 10.8.2010**, immer mittwochs, 19 – 20 Uhr  
Sporthalle Grundschule Hanweiler-Rilchingen  
mit Sportlehrer Wolfgang Blöchle

Anmeldung nicht erforderlich, Voraussetzungen: keine

### **Teilnahmebeitrag**

50,00 € pro Halbjahr, für Mitglieder von medo und phoenix 40,00 €

Zwei Schnupperstunden sind kostenlos. Wer regelmäßig teilnimmt, erhält nach Ende des Kurses die Hälfte des Beitrages zurück.

Mit Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre medo-Praxis oder an den FC Phönix 09, Herrn Hofmann.

Dieses Projekt wird gefördert von medo e.V. , medizinische Qualitätsgemeinschaft Obere Saar und FC Phönix 09, Kleinblittersdorf.

## **Wie fit sind Sie? Testen Sie sich selbst!**

### **Wie steht's mit der Beweglichkeit?**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Beine weit auseinander und gehen Sie mit beiden Händen auf den Boden. Kommen Sie bis zum Boden?

### **Wie viel Kraft haben Sie?**

Knien Sie sich hin. Stützen Sie sich mit den Armen vorne ab. Beugen Sie die Arme so weit, dass Sie mit der Nase auf den Boden kommen. Schaffen Sie das zehn Mal?

### **Immer im Gleichgewicht?**

Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen das andere leicht nach vorn. Umfassen Sie das gebeugte Bein mit beiden Händen am Fuß. Können Sie 15 Sekunden lang so stehen bleiben?

*Wenn Sie nur eine der drei Fragen mit nein beantworten, dann sollten Sie etwas für Ihre Fitness tun. Sie sind herzlich willkommen bei der medo-Phönix-Sportgruppe. Alle Informationen dazu auf der Rückseite.*