

# Altersgang des Menschen

## Bedeutung der körperlichen Aktivität und Kraft

(HS) Der Verein „Hiergeblieben e.V.“ lädt in Kooperation mit dem Physiotherapiezentrum am See Al-Jasem zu einem Vortrag über die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel ein. Referent ist der Sportwissenschaftler Horst Allmann, der außerdem über die Trainierbarkeit der Körperkraft und deren Erhaltung bis ins hohe Lebensalter sprechen wird. Zunehmende Immobilität gilt als Hauptursache für vermeidbaren Kraftverlust und als Auslöser vieler sogenannter Alterskrankheiten. Sie stellen kein auswegloses Schicksal dar. Horst Allmann wird typische Beschwerdebilder wie Osteoporose, Arthrose, Arteriosklerose, Herzinsuffizienz und Dia-

betes II beleuchten und Wege zu deren Vermeidung oder Verminderung durch gezieltes und dosiertes Körpertraining aufzeigen. Dabei kommen auch Möglichkeiten zur Sprache, den Prozess des Älterwerdens bis ins hohe Alter auch ohne Medikamente biologisch zu verzögern.

Die Veranstaltung findet am Dienstag, 4. November 2014, von 16 bis 17 Uhr im Nachbarschaftscafé von Hiergeblieben e.V. im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10, 1. Stock, statt. Der Eintritt ist frei.

Mehr Information finden Sie auch auf [www.hiergebliebenkranichstein.de](http://www.hiergebliebenkranichstein.de) oder rufen Sie an unter der Tel.: 06151-9813337.