

**SANDRA  
DUARTE ZANFINO**

# ZANFINO-TOTAL-DEFENSE SENIOREN FITNESS

**Herzlich Willkommen  
zum ZTD-SENIOREN FITNESS  
beim Kampfsport-Center Niddatal**

**Was ist eigentlich ZTD-SeniorenFitness:**  
Sport und Bewegung können dafür sorgen, dass wir auch im Alter aktiver leben und unser Leben selbstständiger gestalten können. Nachfolgend einige der positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung auf den menschlichen Körper, die wissenschaftlich belegt sind. Einfache aber effektive Übungen verbessern nicht nur Körperhaltung, Kondition und Gleichgewicht, sondern tragen auch dazu bei, die Sturz- und Verletzungsgefahr im Alter zu mindern. Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, zur Lockerung der Muskulatur und Vorbeugung von Muskel- und Sehnenverletzungen. Ein Teil der Trainingsstunde findet im Sitzen statt. Der Vorteil dabei ist, dass der Körper durch das Sitzen entlastet wird und daher mehr Energie für die Übungen zur Verfügung steht. Das Training fördert den Aufbau beziehungsweise die Dehnung der Muskeln. Die Gelenke werden beweglicher, Bewegungsabläufe harmonischer und die Muskelkraft wird dadurch gestärkt.

  
**KAMPF-SPORT-CENTER**  
Niddatal



## **Trainingsort:**

Südstraße14

61194 Niddatal Kaichen

## **Training ist Mittwoch**

Von 10:00 - 11:00 Uhr  
(Alte Grundschule)

Telefon: +49 178-5335686

E-Mail:

[sandrazanfino@gmail.com](mailto:sandrazanfino@gmail.com)

**Starte dein ZTD-SENIOREN FITNESS los geht's!! Ich freue mich auf Euch!**

**FITNESS IST KEINE FRAGE DES ALTERS**