02.11.2018 – 08:37 Uhr

# Turnplausch mit der ehemaligen Spitzensportlerin - Ariella Kaeslin zeigt vor, wies geht

*Laufen (ots) -*

Für eine nachhaltige Gesundheit ist ausreichend Bewegung lebensnotwendig. Dies beginnt schon im Kindesalter und hört auch mit dem Erwachsen-Sein nicht auf. Vituro bietet deshalb zusammen mit der ehemaligen Spitzensportlerin Ariella Kaeslin neu einen Turnplausch für Kinder und ihre Eltern an.

Die Tatsache, dass Kinder und Erwachsene von ähnlichen Bewegungsreizen profitieren, ist eine optimale Ausgangslage für gemeinsame, generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten. Um die kommenden kalten Wintermonate aktiv zu überbrücken, bietet Vituro deshalb in Zusammenarbeit mit seiner Gesundheitsbotschafterin und ehemaligen Europameisterin im Pferdesprung, Ariella Kaeslin, in verschiedenen Deutschschweizer Städten einen attraktiven Turnplausch an.

Die Bedürfnisse von Alt und Jung treffen sich Während Kinder von Tag zu Tag immer grösser und stärker werden, verändert sich der Körper von Erwachsenen ab ca. dem 40. Lebensjahr in die entgegengesetzte Richtung. So nimmt zum Beispiel die Muskelkraft langsam ab. Zudem verlieren die Knochen an Substanz und die koordinativen Fähigkeiten lassen ebenfalls nach. Die gute Nachricht: Mit ausreichend Bewegung und dem richtigen Training können diese Prozesse deutlich verlangsamt werden.

Genau hier setzen Vituro und Ariella Kaeslin mit ihrem Turnplausch an: Turn- und Partnerübungen verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit und stärken die Muskulatur. Zudem fördern sie Motivation sowie Teamspirit und unterstützen die Sinneswahrnehmungen. Die gemeinsamen Aktivitäten garantieren aber auch Spass und unvergessliche Erlebnisse.

((Kasteninformation)) Turnplausch für Alt und Jung Für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren und ihre Eltern findet der Turnplausch (jeweils zwischen 09.00 - 10.30 Uhr) statt am - 25. November 2018 in der Sporthalle Rütihof, Zürich - 1. Dezember 2018 in der Turnhalle Matte, Bern - 2. Dezember 2018 in der Mehrzweckhalle Serafin, Laufen - 8. Dezember 2018 in der Turnhalle Handelsschule KV Aarau - 9. Dezember 2018 in der Sportanlage Riet, Sargans Für weitere Informationen und die Anmeldung: www.vituro.ch/turnplausch.

Kontakt:

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation,
Brislachstrasse 2, 4242 Laufen,
Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19, ursula.vogt@egk.ch,
www.egk.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100002747/100821699 abgerufen werden.