

Neues Angebot an der Stirumschule !

Jeden Mittwoch Seniorengymnastik in der Stirumschule
Gymnastikhalle, Schwimmbadstraße 2A, Bruchsal – 14 bis 15 Uhr

DRK Gesundheitsförderung

Denken Sie schon länger, Sie sollten einmal etwas für sich tun?
Sie haben die magische „??“ überschritten, fühlen sich nicht mehr so beweglich wie „früher“ und möchten Vorsorge für die Fitness des nächsten Lebensabschnittes treffen?

Wenn Sie dies im Kreis von Gleichgesinnten ohne Leistungsdruck tun möchten, bietet Ihnen Frau Renate Mohr an, an dieser Seniorengymnastikgruppe teilzunehmen.

Das DRK Programm zur Gesundheitsförderung, die Seniorengymnastik, nimmt als Kursangebot für ältere Menschen seit langem ihren festen Platz ein. Die Ziele sind:

- Körperliche Defizite, die mit zunehmendem Alter auftreten, durch die Entwicklung von Kraft, Dehnfähigkeit und Beweglichkeit auszugleichen oder ihnen vorzubeugen.
- Freude und Spaß in den Übungsstunden zu erleben und soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.
- Individuell dosierte Belastungsreize zu setzen, um damit Herz-Kreislaufsystem und Atmung zu trainieren.
- Die Beweglichkeit der Gelenke zu trainieren und zu fördern.

Die Gymnastik, die teilweise im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt wird, eignet sich besonders auch für Hochbetagte. Die Betroffenen sollen in die Lage versetzt werden, ihre Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu bewahren.

Die Gruppe wird bei diesem Angebot von der **DRK-Übungsleiterin Renate Mohr** geleitet.

Der Kurs findet in der Regel immer wöchentlich mittwochs von 14 bis 15 Uhr statt. In den Schulferien findet leider keine Seniorengymnastik statt.

Unkostenbeitrag: Pro Teilnehmer und Termin **1.-€ - ohne vorherige Anmeldung**

Ein Angebot im Rahmen des Projektes NAIS der Stadt Bruchsal (Kontakt 79-357)