

NAIS-Seniorengymnastik in Bruchsal

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 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.

Die Kurse finden in der Regel wöchentlich statt, jedoch nicht in den Schulferien.

Unkostenbeitrag: Pro Teilnehmer und Termin ein Euro. Ohne Vorherige Anmeldung.

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