

Gymnastikgruppe für die Generation 60+

Die Wekiss-Selbsthilfegruppe für Alleinstehende 60+ „Bewegung“ bietet einmal wöchentlich eine Sportstunde im Mehrgenerationenhaus an.

Diese findet im donnerstags von 10 bis 11 Uhr statt.

Trainiert werden Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass mit regelmäßigem Training Alterungsprozesse verzögert werden und ein eigenständiges Leben bis ins hohe Alter geführt werden kann.

Wir machen Übungen zur Verbesserung der Haltung. Kräftigung der Muskulatur zur Entlastung der Gelenke. Krafttraining zur Vorbeugung von Osteoporose, Beckenbodengymnastik zur Vermeidung von Inkontinenz.

Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Trainiert wird nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn. Nachgewiesen ist, dass die Verbindung von Bewegung und Denkaufgaben den höchsten Effekt erzielt. Es können bei entsprechender Herausforderung bis ins hohe Alter neue Verbindungen im Gehirn geknüpft werden und auch hier dem altersbedingten Abbau entgegengewirkt werden.

Zusätzlich macht das ganze auch noch Spaß, Kommunikation und Geselligkeit kommen nicht zu kurz und treten damit der Vereinsamung im Alter entgegen.

Bei Herz- und Kreislauferkrankungen oder sonstiger schwerer Erkrankung bedarf es der Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, ob eine Teilnahme möglich ist. Grundsätzlich gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und trainiert im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Infos und Anmeldung bei:

Gisela Katharina Querbach

Entspannungspädagogin, Trainerin für Sport mit Älteren

Kursleiterin für Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation

Tel.: 02641 8909033

E-Mail: g.querbach@gmx.de