

Rückengymnastik für Ältere

Dienstag 10.15 – 11.15 Uhr im Mehrzweckraum Dienstleistungszentrum

Ein ganzheitliches Gymnastikangebot, welches auf die Teilnehmergruppe 60 plus und deren Bedürfnisse angepasst dies.

Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem mit leichten Aerobic-Einheiten, die Beweglichkeit mit gezielten Mobilisations- und Dehnübungen und die Kraft unter Einsatz von verschiedenen Handgeräten. Einen besonderen Schwerpunkt lege ich hierbei auf die Sturzprävention und einer funktionellen

Rückengymnastik, um aufrecht und stabil den Alltag bewältigen zu können und Bewegungseinschränkungen vorbeugen zu können.

Dabei steht die Freude an der Bewegung und ein wertschätzendes Miteinander im Vordergrund.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen und das Angebot ist auch für einen Einstieg-/bzw. Wiedereinstieg in ein Sportangebot gut geeignet.

Die Gruppe trifft sich Dienstag von 10.15 – 11.15 Uhr im Mehrzweckraum im Dienstleistungszentrum.

Body and Mind/Pilates

Freitag 10.00-11.00 Uhr im Mehrzweckraum Dienstleistungszentrum

Ganzheitliches Workout am Vormittag, mit dem Ziel, den Körper und den Geist zu entspannen und fit für den Alltag zu sein.

Nach einem schwungvollen Aufwärmen zur Kreislaufaktivierung folgt ein abwechslungsreiches Training aus den Bereichen Pilates, Mobility-Training, Faszientraining und Stabilisationstraining.

Hauptsächlich wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, es kommen aber auch verschiedene Kleingeräte zum Einsatz, um den Körper auf verschiedenen Ebenen zu fordern und für den Alltag zu trainieren.

Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet, und wird derzeit von ca. 12-15 festen Teilnehmern verschiedener Altersgruppen besucht.