

Bericht Gesundheitssport 2022

1.Präventionssportgruppe Senioren – Leitung Heike Schwab

Diese gemischte Gruppe, zwischen 18 bis 22 Teilnehmer, trifft sich immer mittwochs von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr.

Das Sportangebot ist speziell für Teilnehmer über 60 Jahre geeignet. In dieser Jedermann-Sportgruppe wird aktiv gegen die bekannten Zipperlein: Arthrose, Muskelverkürzungen und verminderte Beweglichkeit vorgegangen. Auch kommt die geistige Fitness nicht zu kurz.

Mit vielen aktiven Übungen, unter Anleitung der lizenzierten Präventionstrainerin, werden der Muskelaufbau, die Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Freude an der Bewegung trainiert.

Auch finden am Ende der Stunde die beliebten Entspannungsübungen statt.

Heike Schwab