

Bericht Gesundheitssport 2023

1.Präventionssportgruppe Senioren – Leitung Heike Schwab

Diese gemischte Gruppe, die inzwischen auf 34 Teilnehmer angewachsen ist, wobei immer zwischen 18 bis 24 Teilnehmer regelmäßig am Sport teilnehmen, 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 und der Spaß am gemeinsamen Sport 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