

Bewegung zum Wohlfühlen

Das Bewegungsprogramm des Roten Kreuzes für Körper, Geist und Seele in Zusammenarbeit mit dem Kneippverein Andelsbuch

Bewegung ist Voraussetzung für das menschliche Leben. Bewegung, die beim Kind instinktiv vorhanden ist, wird erst mit zunehmendem Alter durch den eigenen Willen übernommen. Bewegungsmangel im Alter beschleunigt die sogenannten „Alterserscheinungen“. Zunehmend erkennen ältere Menschen für sich die Bedeutung sportlicher Aktivitäten zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich, sowie Aktivitäten, die zu einer verbesserten eigenen Lebensqualität und zur Entwicklung von verlorenem oder nie da gewesenem Körpergefühl führen. Durch regelmäßiges und gezieltes Sporttreiben (dazu gehört auch die Gymnastik) kann den psychischen und physischen Altersbeschwerden (z.B. Herz –Kreislauf-Veränderungen, Osteoporose) begegnet werden. Durch altersgemäße Bewegung fühlen sich die TurnerInnen wohler, und erfahren dabei die vorhandenen körperlichen Möglichkeiten, derer sie noch fähig sind.

Die lockere und ungezwungene Atmosphäre in einer Gruppe bereitet zusätzlich Freude und Abwechslung.

Was wir tun

- Übungen zum Aufwärmen für den ganzen Körper
- Übungen mit speziellen Übungsgeräten
- Spiele ohne Wettkampf
- Bewegung mit Musik
- Gedächtnistraining
- Reaktions- und Koordinationsübungen
- OTAGO-Übungsprogramm
- Im Vordergrund stehen Gemeinsamkeit, sowie Spaß und Freude an der Bewegung

Termine

- jeden Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr im Vereinehaus
- jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr in der Turnhalle der Volksschule

„Gesundheit ist uns als Aufgabe gegeben, für die wir uns täglich einsetzen müssen“ - deshalb komm auch du und mach mit.

Kontakt:

Rosmarie Kempf
Heidegg 466, Andelsbuch
T 05512/3432
M 0664/9795796

Renate Kleber
Grunholz 712, Andelsbuch
M 0664/3439322

Roswitha Wirth
Kalchern 371, Andelsbuch
T 05512/3458

