

Wir bringen „Senioren in Bewegung“ - Training für eine sichere Mobilität im Alltag

Einmal wöchentlich am Donnerstag treffen sich aktive Seniorinnen und Senioren im Fuldataler Forum, um sich mithilfe einer im Seniorensport erfahrenen Sportlehrerin für ihren Alltag in Form zu bringen.

So trainieren sie am Anfang zur Musik der 60er ihre Orientierung, ihr Gedächtnis und Multitasking Fähigkeiten, indem nicht nur rhythmisch gelaufen wird, sondern indem Zusatzaufgaben (Bälle zuwerfen, einem Partner wie ein Schatten zu folgen, Übungen zu Zahlen erledigen o.ä.) zu bewältigen sind.



Nach dieser ersten bewegten Runde werden Übungen für die allgemeine Beweglichkeit und Kraft angeboten, die mithilfe von Kleingeräten wie Teppichfliesen, weichen Bällen oder einem Terraband gezielt durchgeführt werden. Auch das Training des Gleichgewichts kommt jedes Mal nicht zu kurz, da dieses ein wichtiger Baustein für die alltägliche Bewegung darstellt, denn ein gutes Gleichgewicht verhindert unnötige Stürze.

Mit viel Engagement und Freude versammeln sich die Seniorinnen und Senioren am

Wir bringen „Senioren in Bewegung“ - Training für eine sichere Mobilität im Alltag

Ende im Kreis und verbessern entweder am Schwungtuch oder bei der Weitergabe eines Balles mit der Hand oder dem Fuß ihre Koordination. Gelegentlich wird am Ende von der Sportlehrerin auch ein Sitztanz zu beliebten Rhythmen ihrer Jugendzeit angeboten, wobei verschiedene Bewegungen mit Beinen und Armen zur beschwingten Musik nachzuvollziehen sind.

Die Gruppe trifft sich nach der Sommerpause seit dem 24. September wieder

donnerstags von 10.30 - 12.00 Uhr im Fuldataler Forum

Es sind noch Plätze frei - Sie können also gerne mit dabei sein!

Interessierte sind nach der Sommerpause herzlich willkommen, denn sie können mit bequemer Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen mal zum Schnuppern vorbeikommen und direkt ins Training einsteigen.

Der Kurs ist kostenlos - über eine Spende freuen wir uns.