

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.

Wir bringen "Senioren in Bewegung"

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 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 den Winterferien **seit 16. Januar 2025** (Donnerstag) wieder um 10 Uhr im Fuldataler Forum. Es sind noch einige Plätze frei.

Interessierte sind nach der Winterpause herzlich willkommen, denn sie können mit bequemer Kleidung und bequemen Schuhen mal zum Schnuppern vorbeikommen und direkt ins Training einsteigen.

Der Kurs ist Kostenlos über eine Spende freuen wir uns. Um Anmeldung wird gebeten unter:

Bürozeiten: Montags, mittwochs und freitags jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

Frau Brigitte Weiß Tel. 0561/9818 – 1070, Email: nachbarschaftsverein@fuldata.de