„Senioren in Bewegung“ – Training für eine sichere Mobilität im Alltag

Einmal wöchentlich am Donnerstag treffen sich aktive Seniorinnen und Senioren im FuldaTalerForum, 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 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.

Interessierte sind 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. Anmeldung - Kontakt über unsere Geschäftsstelle (montags, mittwochs und freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr, Telefon: 0561/9818-1070, eMail).

„Senioren in Bewegung“ – Training für eine sichere Mobilität im Alltag