

„Fit ab 50“ „Aktiv bis ins hohe Alter“

Die beiden Gruppen „Gesund und Fit bis ins hohe Alter“ haben wir zum Jahresbeginn 2017 neu gestaltet.

Wir haben nun eine Gruppe „Fit ab 50“, sie trainieren montags von 14.00 bis 15.00 Uhr. Es gibt noch ein paar freie Plätze.

Dann haben wir die Gruppe „Aktiv bis ins hohe Alter“ für Damen ab 70. Sie trainieren von 15.00 bis 16.00 Uhr in der Gemeindehalle Thanheim ab.

In den Übungsstunden trainieren wir: Beweglichkeit, Koordination, Muskelstärkung, Muskeldehnung, Sturzprophylaxe, Entspannung und vieles mehr. Das Programm ist ständig wechselnd, immer mit den aktuellen gesundheitlichen Vorgaben im Blick. Hierfür gehe ich regelmäßig auf Fortbildungen. Übungseinheiten wie Rückenschule, Venengymnastik, Beckenbodengymnastik, Rheumagymnastik, Pilates, Osteoporose Gymnastik und viele andere Themen sorgen für Abwechslung. Die Trainingsstunden werden oft mit kleinen Handgeräten umrandet.

Durch die Einteilung der Gruppen in zwei Altersstufen können wir die aktiveren Damen noch etwas ausdauernd fordern und die betagteren Damen mit mehr Entspannung verwöhnen.

Außerdem legen wir viel Wert auf Spaß und Gesellschaft. Diesbezüglich organisiert die Gruppe einmal im Jahr einen Ausflug, sowie eine Weihnachtsfeier. Außerdem besucht die Gruppe auch den Gaufrauentag, wo sich immer neue Anregungen und neue Ideen einfinden.

Silvia Voß Übungsleiterin