

Seniorengymnastik I

Osteoporose

Kursleiterin: Stefanie Emmerich
Montags 09:30 - 10:30 Uhr

Die Übungen erfolgen im Stehen sowie im Sitzen auf Stühlen und fördern das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, das Gleichgewicht, die Muskulatur und auch die geistige Fitness.

Alle Übungen sind auf ältere Teilnehmer abgestimmt und können individuell an die körperlichen Möglichkeiten angepasst werden.



Seniorengymnastik II

Kursleiterin: Elke Helbig-Keicher
Mittwochs 09:30 - 10:30 Uhr

Seniorengymnastik ist eine speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmte Bewegungsform

Ziele: Erhaltung der Mobilität, Sturzprophylaxe, Steigerung des Wohlbefindens und Förderung der Gedächtnisleistung.

Formen: Sitzgymnastik für weniger mobile Personen, Übungen im Stehen, oder mit Kleingeräten wie Bällen, Therabändern oder Stäben.



Reha-Sport nach Krebs

Kursleiterin: Elke Helbig-Keicher
Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr

Rehasport nach Krebs hilft, Nebenwirkungen der Therapie zu lindern, Kraft aufzubauen und das Rezidivrisiko zu senken.

Ziele: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems, Reduzierung von Fatigue (Erschöpfung).



Trainingsort
Maintalhalle in Maintal Dörnigheim
Berliner Straße 64

Kosten der jeweiligen Kurse:
10 Übungsstunden 30,00 €