



Seniorengymnastik I Osteoporose

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

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

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 €