

Sitz-Gymnastik

Die Seniorengymnastik findet in Form einer Gruppe statt und wird durch eine/n gelernte/n Physiotherapeutin/en angeboten. Entsprechend dosiert und ausgewählt kann dieses Bewegungsangebot bis ins hohe Alter und auch bei Behinderungen in Anspruch genommen werden. Ihre Übungen schulen vor allem die natürlichen Bewegungen. So können Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen die Elastizität des Bewegungsapparates trainieren. Übungen gegen Haltungsschwäche werden notwendig, und Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik, um vor Ungeschicklichkeiten und Unfällen zu bewahren. Aber auch die Förderung von Flexibilität sowie Übungen, die das Gehirn trainieren gehören zum Programm jeder Übungsstunde.

Die Seniorengymnastik ist **keine Krankengymnastik**, sondern eine Maßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten (Prävention). Sie hilft, die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten oder zu verbessern und weitgehend Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

Durch die **Sitzgymnastik verbessert sich:**

- Grobmotorik
- Körperkoordination
- Körperwahrnehmung
 - Beweglichkeit
- Ausdauer und Kondition
 - Fitness



Wann?

immer mittwochs

10 bis 11 Uhr

im Treff im Stift

Ansprechpartner: Axel Schrauth, Fruchtmarkt 7, 55411 Bingen