

**VIA – Vital im Alter
(Seniorengymnastik)
Donnerstag von 9:00 – 10:00 Uhr
Gemeindehalle Kuppingen**

Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist, sondern wie man sich fühlt!

Seniorengymnastik fordert Körper und Geist. Sie überfordert niemanden, aber Sie fordert. Denn fordern heißt fördern..

Bewegungseinschränkungen, Versteifungen, Muskelschwund, Nachlassen der Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sind Folgen von Bewegungsmangel.

Durch Gymnastik sollen die nachlassenden Körperkräfte aktiviert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Es geht darum, mit Spaß und Freude altersbedingten Haltungsschäden entgegenzuwirken.

Diese, eigens für ältere Menschen entwickelte „Seniorengymnastik“ kann außerdem helfen, die Atmung zu verbessern, Bewegungseinschränkungen zu überwinden oder abzuschwächen und die Bewegungsabläufe zu harmonisieren.

Die Trainer/Übungsleiter

	
Alexandra Gudath 07032/795474 ma.gudath@t-online.de	Irmgard Bauer 07032/34824 Irmgard.Bauer@kabelbw.de