

Gemeinsames Training schafft Freu(n)de

Regelmäßige Bewegung trainiert das Orientierungsvermögen und verhindert Stürze. Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein werden dadurch gefestigt. Die Bewegungsprogramme zielen darauf, alle Körperteile anzusprechen und den Stoffwechsel anzuregen.

- in eine feste Gruppe
- Zu wöchentlichen Treffen
- Zu sozial verträglichen Preisen

**Mit neuem Schwung zu
mehr Lebensfreude.**

**Fragen Sie nach der nächsten
Gruppe in Ihrem Ort und machen mit!**



www.drk-karlsruhe.de

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Karlsruhe e.V.
Am Mantel 3
76646 Bruchsal
Telefon: 07251.922-0
Fax: 07251.922-104
E-Mail: info@drk-karlsruhe.de

Geschäftsstelle Karlsruhe
Ettlinger Straße 13
76137 Karlsruhe
Telefon: 0721.955 95-0
Fax: 0721.955 95-179
E-Mail: soziales@drk-karlsruhe.de

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e. V.



Bewegung bis ins Alter

Gesundheitsförderung



Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter

Seit über 25 Jahren sind die Programme „Bewegung bis ins Alter“ ein fester und wichtiger Bestandteil der Sozialarbeit im Roten Kreuz.

Mit hoher fachlicher Kompetenz und nach den neuesten Erkenntnissen aus der Medizin, den Sportwissenschaften, der Psychologie ist die Ausbildung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter aufgebaut.

Menschen ab ca. 60 Jahren sind eingeladen, beim wöchentlichen Üben, Körper, Geist und Seele zu trainieren. Unter qualifizierter Anleitung bieten die Gruppenangebote ein gut durchdachtes, abwechslungsreiches Programm.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erweitern ihre körperliche und geistige Beweglichkeit, erfahren mehr über Gesunderhaltung und lernen Gleichgesinnte kennen.



Zur Teilnahme sind keine Voraussetzungen notwendig

Unsere Übungsleiterinnen

Unsere Übungsleiter/-innen haben eine fachbezogene Ausbildung nach den DRK-Ausbildungsrichtlinien absolviert, zeichnen sich durch ihr Engagement aus und gehen behutsam und altersgerecht auf die Teilnehmer/-innen ein.

Seniorengymnastik Inhalte

- Bewegungsübungen einzeln, paarweise oder in der Gruppe
- Entspannungsübungen
- Tänze
- Gespräche
- altersgerechte Spiele zur Schulung der Koordinationsfähigkeit und zum Training der Gedächtnisleistung

Zielgruppe:

Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Theorie:

Aktuelle Erkenntnisse der Sportwissenschaft, der Medizin und angrenzende Fachgebiete.

Methodik:

Alle Übungen orientieren sich an den Grundmethoden der Funktionsgymnastik. Geübt wird nicht nur allein, sondern auch mit Partnern in kleinen und größeren Gruppen. Einfache Spiele runden die Übungsstunden ab.

Dauer:

Die Übungsstunden finden in der Regel einmal wöchentlich statt.

Gezielte Übungen unter kompetenter Anleitung

Bewegung ist ein gutes Gedächtnistraining. Die Übungen, Bewegungsfolgen und Tanzfiguren müssen gelernt und behalten werden. Bewegung fördert die Herzätigkeit, regt den Kreislauf an und beeinflusst den Blutdruck günstig. Regelmäßiges Bewegen fördert den Knochenaufbau und beugt dem vermehrten Abbau der Knochenmasse vor.

Muskelkraft wird durch regelmäßige Bewegung aufgebaut. Kräftige Muskeln geben Gelenken und Wirbelsäule Halt und ermöglichen Bewegungen ohne Ermüdung.

Begleitet werden die Bewegungsangebote von Übungsleiterinnen, die im Rahmen von Ausbildungslehrgängen auf ihre Aufgabe vorbereitet werden.

Haben Sie Freude an Bewegung und möchten sich sozial engagieren?

Dann werden Sie Übungsleiterin!

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



Unsere Übungsleiterinnen suchen Verstärkung!