Seniorengymnastik Ü 65

In unserer speziell konzipierten Seniorensportgruppe stehen Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab 65 Jahren, die auch im höheren Alter fit, aktiv und selbstständig bleiben möchten – ganz gleich, ob mit oder ohne körperliche Einschränkungen.

Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder im sicheren Stand durchgeführt. Es kommen verschiedene alltagsnahe Hilfsmittel wie Therabänder, Bälle oder Stäbe zum Einsatz, die die Bewegungsvielfalt fördern und für Abwechslung sorgen. Alle Bewegungen sind gelenkschonend und gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

Bodenübungen gibt es bewusst nicht, sodass auch Teilnehmende mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Gehhilfen problemlos mitmachen können. Bei Bedarf werden passende Alternativen angeboten – jede:r kann in seinem Tempo und mit seinen Möglichkeiten teilnehmen.

Geleitet wird die Gruppe von erfahrenen Physiotherapeut:innen, die individuell auf die Teilnehmenden eingehen und ein sicheres, motivierendes Umfeld schaffen.

Die Kurse finden freitags vormittags statt und kosten für 10 mal 100 Euro. Man hat 12 Wochen Zeit um die 10 mal einzulösen.

Anmeldung unter

Physio Südviertel
Kleinekampmann-Pelshenke

Burgstraße 25, 48151 Münster
Tel. 0251 / 52 41 91
kontakt@physio-suedviertel.de
www.physio-südviertel.de