

Konzeption "Gymnastik für Ältere" bzw. "Gymnastik mit dem Stuhl"

Die Gymnastik im Sitzen soll (nicht nur) Senioren mit oder ohne Einschränkungen unterstützen und stärken.

Lernziel:

Erlernte Übungen sollen die Freude an Bewegung wecken, zu Hause und alleine durchgeführt werden können.

Methodik:

Methodisch durchgeführte Elemente machen Muskeln beweglicher, erhalten und verbessern das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen. Die Wiederholung von Übungen bewirken eine ganzheitliche Verbesserung in Bewegung, Kraft, Koordination und Gleichgewicht.

Qualitätssicherung:

Für die Leitenden der Gruppenstunden gibt es regelmäßige, fachspezifische Fortbildungsangebote.

Fazit:

Die Gruppenstunden finden in Kleingruppen statt und bieten - außer der Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten - auch eine willkommene Gelegenheit, soziale Kontakte zu knüpfen und zu halten.