

SENIOREN GYMNASTIK



„ Wer rastet, der rostet“

Wer kennt es nicht – das altbewährte Zitat. Und es ist aktueller denn je. Immer mehr Menschen haben im fortgeschrittenen Alter Probleme mit der Beweglichkeit, Mobilität, stürzen oft, haben schmerzende Gelenke oder Rückenschmerzen. Gerade jetzt nach pandemiebedingter Zwangspause ist es wichtiger denn je etwas für die Gesundheit zu tun und sich regelmäßig zu bewegen.

So gesund ist Bewegung:

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Die aktuelle Empfehlung für aktive Bewegung ab 60+ liegt bei 150 bis 300 Minuten pro Woche. Die körperliche Leistungsfähigkeit, die wesentlich aus den Elementen Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit besteht, kann bis ins hohe Alter durch gezieltes und regelmäßiges Training erhalten bzw. verbessert werden. Dabei sind Krankheiten, Alter oder das Fitnesslevel unwesentlich. *Bewegung ist für Jedermann, entscheidend ist das Pensum.*

Welche Bedeutung haben die vier Elemente der körperlichen Leistungsfähigkeit:

1. Ausdauertraining

Es hat positiven Einfluss auf das Herz -Kreislauf – System, die Lunge und den Stoffwechsel. Es verbessert die Durchblutung der Muskeln, Organe und unseres Gehirns und sorgt somit für mehr Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers.

2. Krafttraining

Beim Krafttraining werden alle Muskeln gestärkt. Das ist zum Beispiel wichtig für eine aufrechte Haltung. Krafttraining schützt den Körper vor Verletzungen, kann Rückenschmerzen lindern und stabilisiert den Körper, sodass wir beispielsweise längere Zeit ohne Probleme stehen können.

3. Geschicklichkeit:

Das Training von Geschicklichkeit ist wichtig für kontrollierte Bewegungsabläufe und erhöht unsere Koordination sowie die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. In Kombination mit Krafttraining hilft es vor allem Stürze vorzubeugen.

4. Beweglichkeit:

Ein bestimmtes Maß an Beweglichkeit wird für viele einfache Alltagsaktivitäten benötigt, z.B. sich bücken zu können.

Darum solltet Ihr bei uns teilnehmen:

Mein Name ist Elena Lehmer und ich bin ausgebildete Physiotherapeutin und bereits mehrere Jahre in meinem Beruf tätig. Zusammen mit dem TSV Weilach habe ich eine Gymnastikstunde extra für unsere Senioren ins Leben gerufen.

In den Übungsstunden werden alle vier Elemente optimal trainiert und individuell an jeden einzelnen angepasst. Gemeinsam in der Gruppe habt ihr die Möglichkeit Euch gegenseitig auszutauschen und zu motivieren. Gemeinsam können wir jedes einzelne Ziel in der dafür benötigten Zeit erreichen. Kommt vorbei und probiert es aus!



Ich freue mich auf Euer Kommen!

Für Fragen kann die Gymnastikabteilung unter 0160/3588032 oder tsvweilachgymnastik@web.de kontaktiert werden.