

Fit und aktiv bis ins hohe Alter Beweglichkeit für den Alltag.

Der Kurs ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen mit dem langfristigen Ziel die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit die Selbstständigkeit des älter werdenden Menschen zu erhalten.

Im Laufe des Älterwerdens lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglicher, steifer und schmerzen manchmal.

Die Beweglichkeit, Kraftfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit nimmt ab. Diese Veränderungen sind nicht nur auf den Alterungsprozess zurückzuführen, sondern ganz erheblich durch tägliche Bewegung und durch Training der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten beeinflussbar.

Der Körper hat einen biologischen Grundsatz: Alle körperlichen Funktionen, die wir nicht einsetzen werden automatisch abgebaut.

Das heißt, dass der Körper nur Funktionen die regelmäßig benutzt und trainiert werden auch aufrechterhalten werden.

Das Ziel unseres Kurses:

1. Gleichgewichtsfähigkeit trainieren
=> Vermeiden von Stürzen
2. Funktionsfähigkeit des Körpers erhalten
=> leichtere Bewältigung des Alltags
3. Selbstständigkeit erhalten
=> Verhinderung bzw. zeitliches Hinausschieben von Pflegebedürftigkeit
4. Verbesserung und Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens
5. Soziale Kontakte fördern
=> Spaß und Freude mit Gleichgesinnten,
Vermeiden von Vereinsamung und Isolation