

WER RASTET, DER ROSTET.

Damit Sie nicht so schnell zum „alten Eisen“ gehören, stärken und mobilisieren Sie Ihren Körper für ein sicheres Leben zuhause. Ihre Trainerin unterstützt Sie individuell durch gezielte Anleitung dabei.

MIT MUSKELKRAFT IN BALANCE BLEIBEN

- Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen
- mehr Sicherheit in Alltagsbewegungen gewinnen

Aktuelle Termine erhalten Sie auch auf unserer Webseite:
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de

Anmeldung und Information über die Sozialstation Südlicher Breisgau.

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.
 Am Alamannenfeld 14, 79189 Bad Krozingen
 Fax: 07633-928915, Tel. 07633-12219
info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.



Fit ins Alter – fit im Alter

Mobil und standfest den Alltag meistern

**SANFTES TRAINING FÜR SENIOREN
 IN DER SOZIALSTATION SÜDLICHER BREISGAU**



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.



Ihr ambulantes Pflege- und Beratungszentrum

Wohlfühlen zuhause – mit uns

Kleine Bewegungen – große Erfolge

Gerade im Alter braucht man starke Muskeln, um beispielsweise Stürze zu vermeiden.

Durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur und die gleichzeitige Förderung der Beweglichkeit im Kurs meistern die Teilnehmerinnen und -teilnehmer anschließend gestärkt und (selbst-)bewusst ihren Alltag.

VERLÄSSLICHER AUFBAU DER KURSE:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Schwerpunktmäßige Stärkung einzelner Muskelgruppen, z. B. Oberschenkel, Rücken, Schultern, etc.
- Einsatz von Geräten
- Gymnastik am Stuhl
- Zum Abschluss: Gedächtnis- oder Koordinationstraining

WANN UND WO?

Bad Krozingen

Ort: Am Alamannenfeld 14, 79189 Bad Krozingen

Termine: jeden Dienstag von 10.15 bis 11.15 und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

(bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen)

Eine Anmeldung über die Sozialstation ist erforderlich. Bitte bringen Sie zu jeder Kurseinheit ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

DAS BESONDERE

Die Durchführung des Kurses übernimmt eine speziell geschulte Krankenschwester mit Schwerpunkt Seniorensport. In kurzen, theoretischen Erklärungen vermittelt Sie Ihnen zunächst, wie Sie Stolperfallen erkennen und vermeiden. Im Anschluss daran leitet Sie das praktische Training nach aktuellen wissenschaftlichen Methoden.

- Training von Alltagssituationen zur Erhaltung der Selbstständigkeit
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Übungen zur Sturzvorbeugung

KOSTEN

Für nur 35,00 EUR können Sie einen 10er-Block buchen.

Wohlfühlen zuhause – mit uns