

Bewegung bis ins Alter

Im Rahmen des Programms „Bewegung bis ins Alter“ bietet das Deutsche Rote Kreuz Gymnastik, Wassergymnastik und Tanzen für Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte an. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sie erfahren mehr über Ihre körperliche Beweglichkeit und lernen neue Gleichgesinnte kennen.

Durch die Coronapandemie sind Sport- und Bewegungsprogramme bei älteren Menschen nahezu vollständig zum Erliegen gekommen.

Starten wir jetzt gemeinsam durch.



Bewegungsprogramme. Lange gut leben.

Gesundheitsförderung

Das Ziel unseres Bewegungsprogrammes

Herz-Kreislaufsystem

Bewegung fördert die Herzfähigkeit, regt den Kreislauf an und beeinflusst den Blutdruck günstig. Das gelingt in der Gruppe am besten.

Atmung

Regelmäßiges Bewegen vertieft die Atmung, alle Körperpartien werden mit mehr Sauerstoff versorgt und der Stoffwechsel insgesamt wird angeregt.

Knochen

Regelmäßiges Bewegen fördert den Knochenaufbau und beugt dem vermehrten Abbau der Knochenmasse vor.

Gelenke

Das regelmäßige Üben in einer DRK-Gruppe erhält und verbessert die Beweglichkeit. Muskulatur wird durch regelmäßige Bewegung aufgebaut. Kräftige Muskeln geben Gelenken und Wirbelsäule Halt und ermöglichen Bewegungen ohne Ermüdung.

Körperwahrnehmung

Die DRK-Bewegungsprogramme bauen auf den Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen auf. Selbstverantwortlich bestimmen Sie über ihre Mitarbeit. Dazu helfen Anleitungen zum Kennenlernen des eigenen Körpers und seiner Möglichkeiten.

Koordinationsfähigkeit

Gezielte Übungen aus unseren Programmen trainieren das Orientierungsvermögen, vermitteln Bewegungssicherheit und beugen damit Stürzen und einer Verletzungsgefahr vor. Jede Woche steigt das Selbstbewusstsein mit dem Spaß am Gelingen einer neuen Übung.

Gedächtnis

Bewegung ist ein gutes Gedächtnistraining. Die Übungen, Bewegungsfolgen und Tanzfiguren müssen gelernt und behalten werden.

Unsere Bewegungsprogramme auf einen Blick

Unsere Bewegungsprogramme finden das ganze Jahr durchgehend einmal pro Woche statt. Folgend finden Sie unser aktuelles Angebot, so wie die Preise*:

Gymnastik

Übungen mit kleinen Geräten (z. B. Kirschkernsäcke oder Therabänder) ebenso wie Partnerübungen. 30,00 €/ Jahresquartal

Wassergymnastik

besonders gelenkschonend und effektiv. Schonende, sanfte Bewegung jedoch ein effektives Training für Kraft und Ausdauer. 30,00 €/ Jahresquartal

Tanzen

Kreis- und Gesellschaftstänze bringen den Kreislauf in Schwung und fördern ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. 30,00 €/ Jahresquartal

Gedächtnistraining

Alltagsfähigkeiten gezielt trainieren, z. B. Zahlen besser zu merken um Sprach- oder Gedächtnisstörungen entgegenzuwirken. Gedächtnistraining wirkt sich außerdem positiv aus, weil es Spaß, Erfolgserlebnisse und gemeinsame Zeit in den Alltag bringen kann. 35,00 €/ Jahresquartal

**Die Bewegungsprogramme können nur vierteljährlich bezahlt werden durch eine SEPA Abbuchung*

Kursangebot

Unser Kursangebot besteht aus immer wieder wechselnden Kursen und richtet sich an alle Altersklassen. Je nach Kurs gibt es sechs oder zehn Einheiten. Preise variieren dabei nach Kurs und Kurslänge. Folgend finden Sie Beschreibungen unserer aktuellen Kursangebote:

Yoga

Die Teilnehmenden lernen ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken und auf seine Bedürfnisse zu achten. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Die Inhalte sind Körperhaltungen (asanas), Atemtechniken (pranayamas), Konzentrationsübungen (dharanas) und die Entwicklung von Körperbewusstheit, welche unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten ausgeführt werden.

Sturzprophylaxe

Eine Sturzprophylaxe ist ein Bündel von Maßnahmen, die einem Sturzrisiko vorbeugen bzw. es vermeiden. Dazu zählen die Beratung des Betroffenen und seiner Angehörigen, das Training zum Umgang mit Hilfsmitteln sowie Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts.



Nicht nur Senioren dürfen sich durch unser Angebot angesprochen fühlen.

Durch das von einem immer wieder wechselnden Kursangebot, von gerade angesagten und gefragten Sportaktivitäten sollen sich auch jüngere Generation zum Sport animiert fühlen.

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, muss Du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

Besuche uns auch auf den sozialen Medien:



**DRK-Kreisverband
Schwäbisch Hall - Crailheim e. V.**
Steinbacher Straße 27
74523 Schwäbisch Hall

Tel. 0791 7588-240

heike.sperrle@drk-schwaebischhall.de
www.drk-schwaebischhall.de