



!!! Neue Stunde beim SVE !!!



Wir freuen uns ab **16.09.21** die neue Stunde **Bleib im Gleichgewicht** anbieten zu können! Übungsleiter dieser Stunde wird Herr Norbert Ziems sein. Bei Interesse dürfen Teilnehmer **ab 60 Jahren** gern **Donnerstag von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr** in die SVE-Sporthalle kommen.



Als wir jung waren gab es für uns keine Belastungsgrenzen. Doch mit zunehmendem Alter merkt jeder von uns wie der Körper und Geist immer wieder beansprucht werden. Um gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist es daher ratsam immer wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen. Dies werden wir gemeinsam mit Hilfe von Gymnastik und Entspannungsübungen trainieren.

Unsere Stunde besteht aus gezielten und seit langem bewährten Gymnastikübungen, sowohl in der Bewegung als auch stehend und liegend - die musikalische Begleitung darf dabei nicht fehlen. Durch den Einsatz von simplen Gegenständen und Hilfsmitteln werden die Übungen unterstützt und das Training intensiviert. Dadurch verbessern wir auf Dauer unsere Haltung, Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Wir stärken unsere Muskulatur für mehr Körperspannung und Koordination, Mobilisieren den Körper und erleben diesen insgesamt mit mehr Achtsamkeit.

Was musst Du mitbringen?

Wir trainieren in lockerer Sportbekleidung und Hallenschuhe. Ich empfehle darüber hinaus noch ein großes Handtuch und eine persönliche Gymnastikmatte dabei zu haben – und ganz viel Motivation!

Ich freue mich auf unser gemeinsames Training!