



**DER SANKT JOHANNIS-ZWEIGVEREIN
ASCHAFFENBURG-SCHWEINHEIM E. V.**

Aktion „Lichtblicke“ Inhalte und Angebote!

Heute: Seniorengymnastik

Mobilität ist für die Lebensqualität von Senioren und für eine selbständige Lebensführung von großer Bedeutung. Mobilität ist die Fähigkeit, die durch Bewegung erreicht wird. Durch Mobilität ist der Mensch in der Lage, in Kontakt zu seiner Umwelt und seinen Mitmenschen zu kommen.

Gymnastik, die mit verschiedenen Methoden speziell auf die Bedürfnisse und Einschränkungen der älteren, und hochbetagten Menschen eingeht, ist gut und wichtig für die Senioren.

Die einzelnen verschiedenen Stunden sind: Sitztanzgymnastik, Sturzprophylaxe oder Neu: „Rollator-Gymnastik“.

Diese Stunden berücksichtigen typische Alterserkrankungen wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Atemwegserkrankungen und neurologische Erkrankungen.

Ziele sind:

- Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit
- Förderung von Bewegungssicherheit
- Schulung des Gleichgewichtes und der Koordination
- Steigerung des Wohlbefindens

Seniorengymnastik ist keine Krankengymnastik, aber sie verbessert die körperliche Beweglichkeit und versetzt so die Seniorin und den Senior in die Lage, den Alltag besser zu bewältigen.

Für das Team der Aktion Lichtblicke des St. Johannis-Zweigverein Aschaffenburg-Schweinheim

Felizitas Freund



Training für den Alltag:
Unsere Senioren sind mit viel Eifer dabei.