

# Seniorengymnastik oder „fit bis ins hohe Alter“

**Wann: Freitags**

**Gruppe 1: 15.00 – 16.00 Uhr** (überwiegend im Sitzen)

**Gruppe 2: 16.00 – 17.00 Uhr** (überwiegend im Stehen)

**Wo: Goethehalle (bei Goetheschule) Rheinfelden**

**Wer: Männer und Frauen ab 60 Jahren**

**Leitung: Inge Hopfner, Tel. 62708** (Staatl. geprüfte Übungsleiterin)

Nach dem Motto: „Wer rastet der rostet“ trainieren jeden Freitagnachmittag ca. 40 Frauen und Männer im Alter zwischen 60 und 90 Jahren in der Goethehalle.



Natürlich sind nicht alle Anwesenden gleich belastbar.

Viele haben Gelenk-Operationen oder schwere Krankheiten hinter sich. Dadurch ist der Bewegungsapparat oft stark eingeschränkt. Ich selber bin auch betroffen und weiß wo von ich rede. Man kann etwas dagegen tun, man muss nur wollen. Ob in jungen Jahren oder im Alter, regelmäßiges Bewegen ist einfach wichtig. Je älter wir werden, umso schwerer fällt uns das Bücken und vieles Andere. Die Beschwerden werden sich nicht auflösen, aber wir können mithelfen, dass sie nicht schlimmer werden.

Wenn Sie Lust bekommen haben, kommen sie in eine der Übungsstunden und machen ungezwungen einmal mit. Sie werden sehen, in der Gemeinschaft macht das Training sogar noch Spaß.

Das Training ist in 2 Gruppen aufgeteilt.

**In der 1. Gruppe** von 15.00 – 16.00 Uhr trainieren Frauen (leider fehlen die Männer) die durch körperliche Beschwerden bzw. hohes Alter in ihren Bewegungen etwas eingeschränkt sind. So findet das Training überwiegend auf dem Stuhl statt. Sitzend bringen wir unseren Körper in Schwung. Zum Trainingsprogramm gehören Übungen, die für das tägliche Leben wichtig sind wie z.B. Bewegung der





Beine und Füße, Arme und Hände, dehnen und strecken des ganzen

Körpers sowie Kraft- und Herz-Kreislauf-Training. Diese Übungen werden unterstützt von angenehmer und schöner Musik. Niemand wird überfordert – es macht einfach Spaß!

**Die 2. Gruppe** trainiert anschließend von 16.00 – 17.00 Uhr. Es ist eine gemischte Gruppe bestehend aus Frauen, Männern (auch Ehepaaren) im Alter zwischen 65 und 85 Jahren. Es sind Leute, die zum Teil gesundheitlich etwas angeschlagen, aber trotzdem noch „topfit“ sind. Der Aufbau des Trainings ist ähnlich dem der Gruppe 1 nur etwas intensiver und anstrengender, vor allem aber, es findet überwiegend im Stehen statt. Nur Aufwärm- und Entspannungsübungen werden im Sitzen durchgeführt.

