

Schnuppern im Gesundheitsprogramm - im Sommerferienprogramm 2010

Mittwoch 11.8.	10.30 – 11.30	Sturzprävention – sicher und mobil
Mittwoch 11.8.	17.00 – 18.00	Beckenboden Fit
Mittwoch 18.8.	10.30 – 11.30	Sturzprävention – sicher und mobil
Mittwoch 18.8.	19.30 – 20.30	Zhineng Qi Gong
Mittwoch 25.8.	10.30 – 11.30	Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch 25.8.	19.30 – 20.30	Zhineng Qi Gong

Sturzprävention – sicher und mobil

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch Gleichgewichtsübungen die Reaktionsgeschwindigkeit zu verbessern und durch Koordinations- und kräftigende Übungen die Muskelleistungen in den Hauptmuskelgruppen und damit deren Alltagsfunktion zu verbessern.

Dies trägt zu erhöhtem Sicherheitsempfinden und anknüpfend zur verbesserten Lebensqualität bei.

Beckenboden Fit

Den Teilnehmern werden die wichtigsten Informationen zur Lage und Funktion des Beckenbodens anschaulich vermittelt. Das sind Grundlagen, um danach den Beckenboden wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen.

Zhineng Qi Gong

...zeigt einen einfachen und effektiven Weg zur inneren Balance. Menschen jeden Alters können die langsame Meditation durch achtsam und fließend ausgeführte Bewegungen in kurzer Zeit erlernen und ausüben

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisieren, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten
Kräftigen, um die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu stärken.

Dehnen, um die Körperhaltung in die Balance zu führen