



Was sind Bewegungsprogramme?

Sie möchten gerne Kontakt, Gemeinschaft mit gleichaltrigen in lockerer Runde - mit Bewegung, Sport und Spaß ? Dann sollten Sie unsere Bewegungsprogramme kennenlernen.

Die Übungen können im stehen, gehen und auch sitzen durchgeführt werden, so dass man auch bei Bewegungseinschränkungen Spaß und Freude an der Seniorengymnastik haben wird.

Wer kann mitmachen?

Jeder ab 60 Jahren, sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen der Ausübung der gewählten Sportart entgegenstehen (Arzt fragen)

Was ist das Ziel?

- Die Gesundheit zu fördern
- Das Gemeinschaftsgefühl zu stärken
- Nette Menschen kennenzulernen
- Sich fit zu halten

Senior enGymna stik

Möchten Sie mit viel **Spaß** „Schwung“ in Ihr Leben bringen?

Dann Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit!

Kräftigen Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Übungen.
Schulen Sie Ihr Koordinations, Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen

Bringen Sie ihr **Herz- und Kreislaufsystem** in Bewegung und genießen Sie es dann, sich zu **entspannen**.



Schauen Sie bei uns vorbei und verbessern Sie Ihre Vitalität und Gesundheit!

Ausgabe Mai 2009



Gesundheitsförder ung

Dur ch

Bewegungspr ogr amme

Bewegung hält fit

Und gesund

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Ammerland
Gesundheitsförderung**

Am Achterkamp 2
26655 Westerstede
Tel: 04488-1028
Fax: 04488 – 102899

info@drk-ammerland.de
www.drk-ammerland.de

Vier

Gute

Gründe

für Ihre

Gesundheit

1. Aktive Menschen können durch Fitness ihre Leistungsfähigkeit und ihre Kraft erheblich steigern.
2. Ein 60-jähriger kann durch ein 3-monatiges, leichtes Training eine Ausdauerleistung erreichen, die einem untrainierten 40-Jährigen entspricht.
3. Bewegung kräftigt das Herz und die Muskeln und regt den Stoffwechsel an.
4. Bewegungsfreudige Frauen und Männer reduzieren das Schlaganfallrisiko

Machen Sie mit,
denn Ihre
Gesundheit liegt
auch uns am
Herzen!

Gymnastikübungen, Spiele, Sitztänze
und Übungen die das Gedächtnis
trainieren, gehören zu unserem
Programm!



DRK Bereitschaft Apen
Am Mühlenbach 3
26689 Apen

Senior engymna stik

Jeden **Mittwoch und Donnerstag**
09:30 Uhr - 10.30 Uhr

Neueinsteiger und alle, die längere Zeit
pausiert haben und eine neue sportliche
„Herausforderung“ suchen, sind herzlich
willkommen!



Senior engymna stik

Sie haben Interesse ?

Ansprechpartnerin vor Ort:

**Übungsleiterin:
Sabine Heßenius-Meyer**

Tel. 04489-5998

Wir freuen uns auf Sie!

Jeden **Mittwoch und Donnerstag**
09:30 Uhr - 10.30 Uhr