

**Landesweiter Bewegungstag für
Seniorinnen und Senioren
am 27. April 2018
im Sport- u. Bildungszentrum Malente**

ab 09:30 Uhr: Ankunft der
Teilnehmer/innen

Bezahlung des Kostenanteils von 15 €

10:00 Uhr: Begrüßung, Grußworte, kurze
Vorstellungsrunde, Organisatorisches

10:45 Uhr: Vortrag Gedächtnistraining

11:45 Uhr: Vormittagskurse

- 1: Line dance (Western Musik)
- 2: Gleichgewicht und Sturzprävention
- 3: Trommeln auf dem Pezziball
- 4: Heigln (draußen
oder bei Regen i. d. Sporthalle)

12:45 Uhr: Mittagessen

13:15 Uhr: Vortrag Frau Roos vom LSV

14:00 Uhr: Nachmittagskurse

- 5: Line dance (Schlager)
- 6: Gleichgewicht und Sturzprävention
- 7: Wassergymnastik
- 8: Heigln (draußen
oder bei Regen i. d. Sporthalle)

15:00 Uhr: Kaffeetrinken u. Klönschnack

15:30 Uhr: Abschlussgespräch,
Evaluation, Urkundenverteilung, Ausblick

ca. 16:15 Uhr: Ende der Veranstaltung

Line dance

Tanzen ist besonders gut für das Gehirn.
Muskeln und Gedächtnis werden gleichermaßen
trainiert. Wir tanzen nach Anweisung einzeln in
einer Reihe, ein Partner ist nicht erforderlich. Der
Spaß ist garantiert!

Gleichgewicht und Sturzprävention

Durch Muskelaufbau und Gleichgewichtsübungen
können Stürze im Alltag weitgehend vermieden
werden. Es ist in jedem Alter möglich und
sinnvoll, damit zu beginnen, um die
Selbstständigkeit zu erhalten.

Trommeln auf dem Pezziball

Mit zwei Trommelsticks wird auf einem
Gymnastikball getrommelt. Dazu gibt es viel
Spaß mit flotter Musik und verschiedenen
Rhythmen. Bei diesem Herz-Kreislauftraining wird
auch die Koordination, Konzentration und
Beweglichkeit trainiert. Die Trommel- und
Schrittfolgen sind für jeden leicht erlernbar.

Heigln

Heigln ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining,
das eine gute körperliche und geistige Kondition
entwickelt und erhält. Schwungvolle, natürlich
fließende Bewegungen und Atemübungen in der
Natur – auch zur Musik – bringen Entspannung
und befreien vom Alltagsstress

Wassergymnastik

Im Wasser fühlen wir uns leichter, so dass das
Training gelenkschonend, aber dennoch sehr
wirksam ist, da wir gegen den Wasserwiderstand
arbeiten. Dabei werden Poolnudeln und andere
Geräte benutzt, so dass das Training
abwechslungsreich ist und Spaß macht.



Landesseniorenrat
Schleswig-Holstein e.V.

Landesweiter Bewegungstag für Seniorinnen und Senioren

Anmeldung:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ:

Ort:

Alter:

Telefon:

E-Mail:

An den
Landesseniorenrat S-H e.V.
Kantstraße 14

24537 Neumünster

Landesseniorenrat-s-h@t-online.de