

Name	Seniorenport Röthenbach i. E.
Adresse	Ursula Steiner, Dorfmatte 21J, Röthenbach i. E.
Homepage	be.prosenectute.ch
Gründungsjahr	keine Angabe
Vereinszweck	auch im Alter körperlich und geistig mobil bleiben
Anzahl Mitglieder	16 Seniorinnen
Vorstand	Leiterinnen: Ursula Steiner und Yvonne Steiner
Vereinsprogramm	FitGym (Turnen) jeweils mittwochs, 14.00–15.00 Uhr in der Turnhalle Röthenbach i. E.

Warum ist Seniorensport wichtig?

Bereits ab dem 25. Altersjahr bilden sich die Muskeln auf natürliche Weise zurück, weshalb ältere Menschen in bestimmten Bewegungsabläufen erhebliche Mobilitätseinschränkungen aufweisen. Bei wenig Bewegung wird man zudem schnell träge und müde.

Deshalb: Leben heisst Bewegen!

Selbstverständlich geht es nicht darum, dass Du einen Marathon laufen musst. Wir bewegen uns langsam und fliegend - auch im Sitzen. Einfache Seniorengymnastik kann prinzipiell von allen Menschen fortgeschrittenen Alters ausgeführt werden.

Gedächtnistraining

Als Senior möchte man nicht nur körperlich mobil, sondern auch geistig fit bleiben. Mit zunehmendem Alter werden wir jedoch immer vergesslicher und die allgemeine Konzentration lässt allmählich nach.

Gedächtnistraining gehört in jede Lektion. Melde dich und mach mit!

