



<https://blz.li/4hzk>

GIG BIETET KOSTENFREIEN PRÄVENTIONSKURSUS FÜR SENIOREN AN

Veröffentlicht am 01.02.2018 um 12:10 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein Gewinnen in Gesundheit (GiG) bietet einen neuen kostenfreien Präventionskursus für Senioren ab 60 Jahren an. Dieser neue Kursus ermöglicht älteren Menschen einen leichten altersgerechten sportlichen Einstieg, um weiterhin körperlich und geistig fit zu bleiben oder zu werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Gesundheit im Alter mit Freude erleben, das wünscht sich jeder Mensch. Aktiv im Alter, aktiv im Leben, älter werden in Balance und ein selbständiges und selbstverantwortliches Leben zu führen. Um das zu erreichen, ist ein zwölfstündiger Kursus von der Deutschen Sporthochschule Köln nach einem Konzept von Prof. Dr. Ingo Froböse und seinem Team, ein Alltags Training Programm (ATP), entwickelt worden. Es werden unter anderem Übungen für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, und Gleichgewichtsinn geübt, die in allen Lebenslagen wichtig sind. Nicht nur der Körper, auch das Gehirn möchte bewegt werden. Die Einweisungen zu diesem ATP-Programm hat die Sportregion Hannover durchgeführt. Wer unsicher ist, ob sich alle Übungen eignen, dann wird der Hausarzt bestimmt alle Fragen beantworten. Der Kursus beginnt am Freitag, 2. Februar, von 11 bis 12 Uhr im GiG-Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Fragen und Anmeldungen in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder (01 77) 3 35 29 42.