

Gesundheitsprogramme

Lange gut leben



Bewegung wirkt wie ein Jungbrunnen

Kursorte:

- Oberstaufen
- Kempten

Das Angebot steht allen BürgerInnen offen.
Kosten ca. 6 € Euro pro Monat.

Es gibt viele gute Gründe, sich zu bewegen

Weitere Infos und Anmeldung:

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Oberallgäu
Geschäftsstelle Kempten
Haubenschloßstraße 12
87435 Kempten

Tel. 0831/52292-0

Fax. 0831/52292-16

E-Mail info@kvoa.brk.de

Internet: www.brkoa.de



Wer seinen Körper fit hält
hat gute Chancen, länger
beschwerdefrei, selbstständig
und mobil zu bleiben.



Fit im Alter durch Bewegung



Die Kurse auf einen Blick

Im Rahmen der Gesundheitsprogramme bietet das Bayerische Rote Kreuz Gymnastik, Yoga und Tanzen für Menschen in ihrer zweiten Lebensphase an.

Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung verbunden mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis:

- Freude an der Bewegung
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Kommunikative Geselligkeit und Spaß
- Miteinander in der Gruppe
- Steigerung der Beweglichkeit
- Sturzprophylaxe
- Wahrnehmung der zunehmenden Kraft und Reaktionsfähigkeit
- Geschmeidigkeit der Gelenke
- Kräftigung die Muskulatur
- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Verminderung von Risikofaktoren
- Stärkung der Gesundheit

Gymnastik

Mit Bällen, Therabändern, Reifen u. v. m. werden wöchentlich die Muskeln trainiert. Sanfte Übungen erhalten und verbessern die allgemeine Beweglichkeit, während mit gezielten Koordinationsübungen der Geist gestärkt wird.

Yoga

Die Teilnehmenden lernen, ihrem Körper mehr Bewusstheit zu schenken. Über eine vertiefte Atmung wird Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt. Inhalte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen.

Tanzen

Mit Rhythmus und bekannten Melodien macht Bewegung Freude und Spaß. Folkloretänze und Gesellschaftstänze steigern die Gedächtnisleistung.

Geleitet werden die Kurse von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen des BRK. Dies gewährleistet und sichert die Qualität der Angebote. Die Übungsleiterinnen helfen, die Übungen korrekt auszuführen und gestalten die Programme individuell.