

Rhythmische Gymnastik und Tanz erfreut zunehmend Senioren

Seit 13 Jahren schon gibt es die Seniorenbegegnungsstätte des Deutschen Roten Kreuzes, wo sich Woche für Woche mehr als 100 Menschen treffen.

„Große Nachfrage betraf im vergangenen Jahr unser Programm der Seniorengymnastik. Sport erfreut sich insbesondere bei der Generation jenseits der fünfzig zunehmend an Beliebtheit, fördert es doch Aktivität und Lebensfreude.“, berichtet Frau Künnemann, welche die einzelnen Gruppen der DRK-Begegnungsstätte koordiniert.

Zur rhythmischen Gymnastik treffen sich fünf Gruppen mit insgesamt 70 bis 80 Senioren einmal wöchentlich zu einer 60minütigen Gymnastikstunde. Der Einrichtung weiterer Gruppentermine ist denkbar. In lockerer Form werden Bewegungsübungen mit verschiedenen Geräten und unter Musikbegleitung durchgeführt. Im Vordergrund steht der Erhalt der Beweglichkeit, Rückengymnastik, Dehnübungen und die Kräftigung der Muskulatur. Die Übungen sind dem Alter und dem Gesundheitszustand der Teilnehmer angepasst und werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Freie Plätze gibt es noch in den Gymnastikgruppen, welche jeden Dienstag von 14-15 Uhr und jeden Donnerstag von 10-11 Uhr oder 14-15 Uhr im Sportraum des DRK-Kreisverbandes, Grüne Aue 6 stattfinden. Frau Künnemann empfiehlt eine Schnupperstunde und lädt zu einer unverbindlichen Teilnahme an einer der angegebenen Sportstunden ein.

Wenn dagegen Volksmusik aus dem Schulungsraum des DRK-Kreisverbandes klingt, dann üben die Teilnehmer des „Fröhlichen Kreis“ und der „Havelbienen“. Jede Woche treffen sich die Tanzbegeisterten zum geselligen Tanz und erlernen neue Schrittfolgen.

Tanzen ist gesund für Körper und Geist und fördert die Konzentration und Koordination bis ins hohe Alter. Aber auf alle Fälle bereitet das Tanzen große Freude, denn wer ist nicht gerne in netter Gesellschaft Gleichgesinnter.

Bei verschiedenen Veranstaltungen in der Stadt sind unsere Seniorentanzgruppen dabei. Doch die Mitwirkung am Auftritt ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Tanzgruppen. Getanzt wird jeden Mittwoch von 10:00-11:00 Uhr und von 14:30-15:30 Uhr.

Interessierte sind gerne zu einer Schnupperstunde Seniorengymnastik oder Seniorentanz eingeladen. Anmeldungen sind unter Tel. (0 33 81) 63 06 11 möglich.



Dehn- und Kräftigungsübungen fördern den Erhalt der Beweglichkeit und machen in Gesellschaft gleich noch mehr Spaß.