

### Spartenleitung:

Beate Schroeder  
25729 Windbergen

Tel.:

Das Sportprogramm ist fuer alle die keine oder geringe Sporterfahrungen haben hervorragend geeignet und sich gerne mit Musik in einer gemischten Gruppe sportlich betaetigen moechten. Hierbei kommt der Spassfaktor sicherlich nicht zu kurz.

Das ausgearbeitete Sportprogramm besteht aus:

Spass an Sport mit Musik kennenzulernen  
Bewegungsspiele  
Beweglichkeitstraining  
Schulung des Gleichgewichts  
erhalten und verbessern der allgemeinen Fitness  
Koerperwahrnehmung und Sinnesschulung sowie Koordination  
leichtes Kraeftraining mit oder ohne Zusatzgeraeten

Wissenswertes:

Die Gleichgewichtsfahigkeit besitzt eine grundlegende Bedeutung fuer jegliche sportliche Bewegungshandlung, sowie motorische Aktionen des Alltags, wie beispielsweise: Stehen, Gehen und Laufen.

Hier werden auf einfache Weise Uebungen vermittelt, die wir im taeglichen Leben ausfuehren.

Drei ausschlaggebende Faktoren erhoehen im Alter die Sturzgefahr:

- Gangunsicherheiten
- Reduzierte Gleichgewichtsfahigkeiten
- Schwindende Muskelkraft

Durch unser Gymnastik 60+ verbessern wir diese Faktoren.

Unser Motto lautet:

Fest im Leben stehen !!!