

## **Beweglich bis ins hohe Alter: Start der Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

**Dreieich.** Nicht nur in jungen Jahren, sondern gerade im Alter ist sportliche Betätigung enorm wichtig. Durch regelmäßigen Sport werden Körper und Geist fitter. Auch mit körperlichen Einschränkungen besteht mit dem Gymnastikangebot für Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit für regelmäßige Bewegung im Sitzen, Stehen und Gehen. Spezielle Bewegungseinheiten im Sitzen können für ältere Menschen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit unterschiedlichen Übungen wird der Körper sanft trainiert. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen kann sehr gut an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Damit eignet sich die Gymnastik für sowohl für Neu-Einsteigerinnen und –Einsteiger als auch für Seniorinnen und Senioren mit Vorerfahrungen.

Der Kurs mit 10 Einheiten findet jeden Dienstag von 14 Uhr bis 15 Uhr statt und startet erstmalig am 3. Mai 2022 in der Begegnungsstätte Zeppelinstraße 15a in 63303 Dreieich-Sprendlingen. Die Begegnungsstätte ist seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt für unterschiedliche Nutzergruppen im Stadtteil. Der Zugang zu den Räumlichkeiten und den Toiletten ist ebenerdig. Ein einmaliger Kostenbeitrag von 10 Euro pro Person ist am ersten Kurstag direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. Für diesen Kurs ist eine telefonische Anmeldung erforderlich bei Erika Reinfelder unter Telefon 06103 82535.