

„Drums Alive: Fitness und Musik für Senioren im Hakenfelder Klub“

„Entdecken Sie den Sportkurs „Drums alive – Trommel Dich fit!“ im Seniorenklub Hakenfelde, Berlin. Ab dem 26.09.2024, immer donnerstags von 13:00 bis 14:00 Uhr. Trainieren Sie Ausdauer, Kraft und Rhythmusgefühl auf großen Gymnastikbällen. Melden Sie sich jetzt an! Kontakt: Frau Förster, Tel. 90279 – 6112.“



Bewegung und Musik: Ein neuer Ansatz zur Förderung der Lebensqualität im Alter

In einer Zeit, in der die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen immer wichtiger werden, bietet der Seniorenklub Hakenfelde in Berlin-Spandau ein innovatives Sportprogramm an. Ab dem **26. September 2024** findet hier jeden Donnerstag von **13:00 bis 14:00 Uhr** der Kurs „Drums

alive – Trommel Dich fit!“ statt. Dieses Angebot richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren und kombiniert körperliche Bewegung mit rhythmischen Elementen.

Die Idee hinter dem Kurs ist es, die Vorteile traditioneller Fitnessprogramme durch die Einbeziehung von Musik und Rhythmus zu erweitern. So können die Teilnehmenden ihre Ausdauer, Kraft und ihr Rhythmusgefühl verbessern. Darüber hinaus wird hier auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt, während der Stress abgebaut und die geistige Fitness gefördert wird. Die Bewegung zum Takt der Musik trägt dazu bei, die Stimmung zu heben und die Ausschüttung von Glückshormonen zu fördern, was besonders wichtig für die psychische Gesundheit im Alter ist.

Durch das Trommeln auf großen Pezzi Gymnastikbällen wird eine spielerische Herangehensweise an körperliche Aktivität ermöglicht. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs nicht erforderlich, wodurch das Angebot besonders einladend für alle Seniorinnen und Senioren ist, die neuen Anreiz zur Bewegung suchen.

Die Kursgebühr für vier Termine à 60 Minuten beträgt **24,-€**. Dies macht das Programm nicht nur zugänglich, sondern auch finanziell attraktiv für Interessierte. Für weitere Informationen oder zur Anmeldung können sich Interessierte an Frau Förster unter der Telefonnummer **90279 - 6112** oder per E-Mail an **andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de** wenden.

Dieses spezielle Angebot hat das Potenzial, nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die sozialen Verbindungen und das allgemeine Lebensgefühl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stärken. In einer Zeit, in der Einsamkeit und Isolation im Alter oft an der Tagesordnung sind, fördert der Kurs eine Gemeinschaft, in der die Freude an Bewegung und Musik im Mittelpunkt steht.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de