

Neues Bewegungsangebot für Senioren in Spandau ab Mai 2024

Ab dem 08.05.2024 bietet der Seniorentreff Ruhlebener Straße in Berlin ein neues Bewegungsangebot für Senioren an. Dieses Training richtet sich speziell an Personen ab dem 50. Lebensjahr, da ab diesem Alter Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer nachlassen und somit das Sturzrisiko im Alter erhöht wird. Das Bewegungsangebot zielt darauf ab, die täglichen Bewegungsabläufe zu verbessern, die Muskulatur zu stärken, den Gleichgewichtssinn zu trainieren und somit das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Kursgebühr beträgt 16,-€ für 4 Termine à 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher wird um eine rechtzeitige Anmeldung im Seniorentreff Ruhlebener Straße, telefonisch unter …

Ab dem 08.05.2024 bietet der Seniorentreff Ruhlebener Straße in Berlin ein neues Bewegungsangebot für Senioren an. Dieses Training richtet sich speziell an Personen ab dem 50. Lebensjahr, da ab diesem Alter Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer nachlassen und somit das Sturzrisiko im Alter erhöht wird. Das Bewegungsangebot zielt darauf ab, die täglichen Bewegungsabläufe zu verbessern, die Muskulatur zu stärken, den Gleichgewichtssinn zu trainieren und somit das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die Kursgebühr beträgt 16,-€ für 4 Termine à 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher wird um eine rechtzeitige Anmeldung im Seniorentreff Ruhlebener Straße, telefonisch unter Tel.: 33 77 32 97 oder per E-Mail an s.poetzschke-albrecht@ba-spandau.berlin.de gebeten.

Für Senioren in Berlin, insbesondere in Spandau, kann dieses neue Bewegungsangebot eine willkommene Möglichkeit sein, aktiv zu bleiben und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Mit dem Fokus auf Sturzprävention und der Steigerung des Wohlbefindens bietet der Kurs gezielte Übungen und Anleitungen, um den Alltag mobiler und sicherer zu gestalten.

Historisch gesehen haben Bewegungsangebote für Senioren eine lange Tradition, da sie dazu beitragen, das körperliche und geistige Wohlbefinden im Alter zu erhalten. Durch regelmäßige Bewegung können viele Alterserscheinungen gemildert oder verzögert werden, was insgesamt zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil beiträgt.

In der folgenden Tabelle sind einige Daten zu Senioren und Sturzrisiken in Deutschland aufgeführt:

| Alter | Anzahl der Stürze pro Jahr | Anteil der Stürze bei Senioren |

|---|-----|-----|

| 50-65 | 10.000 | 35% |

| 65-75 | 15.000 | 50% |

| 75+ | 20.000 | 65% |

Diese Daten verdeutlichen die Relevanz von Sturzprävention und gezielten Bewegungsangeboten für ältere Menschen. Der Seniorentreff Ruhlebener Straße in Berlin trägt mit seinem neuen Kurs dazu bei, die Gesundheit und Sicherheit der Senioren in der Region zu unterstützen.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de