

## **Seniorentreff Ruhlebener Straße: Neues Bewegungsangebot ab 07.02.2024**

Ab Mittwoch, den 07.02.2024, wird im Seniorentreff Ruhlebener Straße in Berlin ein neues Bewegungsangebot eingeführt. Dabei handelt es sich um Stuhlgymnastik, die gelenkschonend ist und die Körperwahrnehmung verbessert. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen durchgeführt und sollen die Muskulatur stärken sowie das Sturzrisiko verringern. Die Kursleiterin wird die Teilnehmer anleiten und auch leichte Kraftübungen durchführen, um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren. Die Teilnahme steht allen Interessierten offen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursgebühr beträgt 16,-€ für 4 Termine à 60 min. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung im Seniorentreff Ruhlebener Straße telefonisch oder per E-Mail erforderlich. Die Einführung des neuen Bewegungsangebots &hellip;

Ab Mittwoch, den 07.02.2024, wird im Seniorentreff Ruhlebener Straße in Berlin ein neues Bewegungsangebot eingeführt. Dabei handelt es sich um Stuhlgymnastik, die gelenkschonend ist und die Körperwahrnehmung verbessert. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen durchgeführt und sollen die Muskulatur stärken sowie das Sturzrisiko verringern. Die Kursleiterin wird die Teilnehmer anleiten und auch leichte Kraftübungen durchführen, um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren. Die Teilnahme steht allen Interessierten offen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursgebühr beträgt 16,-€ für 4 Termine à 60 min. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung im Seniorentreff Ruhlebener Straße telefonisch oder per E-Mail erforderlich.

Die Einführung des neuen Bewegungsangebots im Seniorentreff

Ruhlebener Straße ist eine positive Entwicklung, die sich vor allem auf die Lebensqualität und Gesundheit der Senioren in Berlin auswirken könnte. Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für ältere Menschen wird nicht nur in der medizinischen Forschung, sondern auch in der Praxis immer stärker betont. Stuhlgymnastik ist eine geeignete Form der Bewegung für Senioren, da sie Gelenke schont und das Risiko von Stürzen verringern kann. Durch die Einführung dieses Angebots könnte das Wohlbefinden und die körperliche Fitness der Senioren in der Umgebung des Seniorentreffs gesteigert werden.

In der Tabelle finden sich Informationen über das neue Bewegungsangebot:

Tag und Zeit   Ort   Kosten
----- ----- -----
Mittwochs, 16:30-17:30 Uhr   Seniorentreff Ruhlebener Straße   16,-€ für 4 Termine à 60 min

Es ist zu erwarten, dass das Angebot auf großes Interesse stoßen wird, da es nicht nur gesundheitliche, sondern auch soziale Vorteile bietet. Es könnte dazu beitragen, dass sich ältere Menschen in der Umgebung des Seniorentreffs regelmäßig treffen und gemeinsam an ihrer Gesundheit arbeiten. Dies könnte die Lebensqualität und das soziale Miteinander in der Region positiv beeinflussen.

---

Quelle: [www.berlin.de](http://www.berlin.de)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**