

Gesundheitssport

Prävention / Rehabilitation

Fachwartin: Anne Lindemann

17.12.2019

Stubbenkamp 54, 21709 Himmelpforten

04144-1689, 0172-4258594

>anne-melitta@ewe.net<

Unsere demographische Entwicklung hat mit Sicherheit viel dazu beigetragen, dass das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung gestiegen ist und somit die Gesundheitssportgruppen unseres Vereins stets gut genutzt werden!

Durch die Gesundheitssporttage in Melle, die ich regelmäßig besuche, erfahren die Vereinsgruppen immer Aktuelles.....

Prävention für den Haltungs-Bewegungsbereich wird regelmäßig dienstags, mittwochs, donnerstags angeboten; ganz speziell ist die Gymnastik nach Pilates nach seinem Motto: „Nach 10 Stunden fühlen sie sich besser, nach 20 Stunden sehen sie besser aus, nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper“ .

HerzKreislauftraining mit viel Ausdauerverbesserung (kardiologischer Bereich) wird im Schwerpunkt bei den Angeboten Nordic-Walken und Bodystyling (Mix aus Dance Aerobic, Stepp-Aerobic,Funktionstraining) gefördert.

Unsere Reha-Stunden(Krankenkassen fördern Teilnahme) bieten vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten, beinhalten angepasste Übungen und vor allen Dingen viel Spaß, um zu beweisen, dass körperliche Einschränkungen teilweise oder zeitweise überwunden werden können!! Wir stärken physische und psychische Gesundheitsressourcen! Alle Bewegungs-Angebote sind mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt-Gesundheit zertifiziert!

Gerne wähne ich noch, dass im Sport die Geselligkeit immer noch einen hohen Stellenwert hat und das es hier noch ein Miteinander und Füreinander gibt

Viel Gesundheit für die Zukunft!

Anne

Das Foto zeigt Teilnehmer der Bodystyling – Gruppe, die jeden Dienstagabend vielseitig trainiert. Außerdem ist auch diese sportliche Gemeinschaft mit dem Qualitätssiegel „ Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert!



Auf dem Foto fehlen Carolina Stein, Jorina Junclaus , Brigitte Höft