

Schupferl ja võimlemine: lõbu ja sobivus senioridele Bregenzis!

Siit saate teada, kuidas Bregenzis asuv Pvö võimlemisrühm hoiab pensionäre aktiivselt uue mänguga "Hopsi Hopper Schupferl".



Bregenz, Österreich - Bregenzis on liikumine väga oluline. Ligikaudu 40 pensionäride liidu (PVö) Vorarlbergi liiget kohtuvad iganädalaselt, et treenida sobivuse ja koordineerimise osas. Pvö endise riikliku spordiohvitseri Elisabeth Mayeri asjatundliku juhtimise all saavad osalejad mitte ainult suurendada oma füüsilist sobivust, vaid ka lõbutseda ja säilitada sotsiaalseid kontakte.

Viimaste treeningute esiletõst oli mäng "Hopsi Hopper Schupferl". See uuenduslik mäng, mida pakub ainult Vorarlbergi Pvö, edendab osalejate tasakaalu ja koordineerimist mänguliselt. Mängijad: sees, kott riidega, samal ajal kui partner üritab seda erineva riidega kinni püüda. Sellised harjutused

annavad märkimisväärse panuse iseseisvuse ja liikuvuse säilitamisse, eriti vanemate inimeste jaoks, ning on suurepärane lisand regulaarsele võimlemistreeningule.

Võimlemise tähtsus seenioride jaoks

Seenioride jaoks pole võimlemisvõimsus mitte ainult keha sobivuse hoidmiseks hädavajalik, vaid sellel on positiivne mõju ka vaimule ja hinge. Platvormi Mal-Alt-Werdeni.de andmetel on seenioridega võimlemise rakendamiseks arvukalt ideid ja kontseptsioone, sealhulgas harjutusi, mis muudavad lõbusaks vähese materjaliga ja on lõbusad ka meeleoluka atmosfääris. Eriti populaarsed on istekoha võimlejad ja liikumislauad, mis mitte ainult keha ei nõua, vaid ka kujutlusvõimet.

Koordineerimiskoolitus on veel üks oluline aspekt, mida ei tohiks tähelepanuta jätta. Nagu Plaudertisch.com -il on kirjeldatud, on üliolulised, et parandada koordineerimisvõimet, et saaksid igapäevaseid tegevusi iseseisvalt ja ohutult omandada. Neid harjutusi saab hõlpsasti igapäevaellu integreerida ja need aitavad vähendada kukkumisohtu, mis on vanema põlvkonna jaoks väga oluline.

kohtumised ja Outlook

Pvö regulaarne võimlemistreening toimub igal kolmapäeval kella 9–10 Bregenzi Püha Gebhardi koguduse saalis. Pärast viimast ametisse nimetamist enne suvevaheaega 25. juunil jätkuvad iganädalased üksused septembris. Järgmise treeninghooaja ootamine on juba suurepärane, sest koos tervise nimel millegi tegemine mitte ainult ei too liikumist jäsemetesse, vaid ka rõõmu kogukonna elus.

Mis on nimi? "Koos oleme tugevad!" See on eriti oluline, kui tegemist on füüsiliselt vormis püsimisel ja samal ajal sotsiaalsete kontaktide säilitamisel. Nii et kasutage võimalust ja tehke seda - liikumine hoiab noorena!

Lisateavet PVö võimlemispakkumise ja seenioride põnevate harjutuste kohta külastage lehti meinbezirk.at, mal-alt-werden.de.

Details	
Ort	Bregenz, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • mal-alt-werden.de • plaudertisch.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at