



# Zentrum für Gesundheitssport

## Senioren- gymnastik

Die Seniorengymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports, die die Altersveränderungen des Menschen berücksichtigt.

Übungen gegen Haltungsschwäche werden notwendig, und Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik, um vor Unfällen zu bewahren.

Sie möchten gerne Kontakt, Gemeinschaft mit gleichaltrigen in lockerer Runde - mit Bewegung, Sport und Spaß ?

Dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennen lernen.

- Leben ist Bewegung -

Wohldosierte Übungen, angepasst an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmer/Innen, aktivieren Körper und Geist. Zum Programm gehören Übungen mit kleinen Geräten ebenso wie Partnerübungen.

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig sich regelmäßig zu bewegen und Sport zu betreiben. Wer in jungen Jahren immer sportlich aktiv war, wird sich auch im Alter noch für Sport begeistern können. Durch regelmäßige Übungen bleiben auch ältere Menschen fit, vital und beweglich - unsere Seniorengymnastik hilft dabei.

**Man ist nur so alt wie man sich fühlt - und wir fühlen uns gut.** Denn es gibt nichts Schöneres im Alter als Gesundheit und Beweglichkeit. Von einfachen Trainingseinheiten mit und ohne Kleingeräte bis zu Entspannungs- und Konzentrationsübungen steht bei uns so einiges auf dem Programm. Wir freuen uns auf alle "Jung"-Einsteiger/innen.

### Dauer der Übungseinheit

Eine Trainingseinheit in unserer Seniorengymnastikgruppe dauert ca. 50- 60 Minuten und findet in der Regel in Kleingruppen bis max. 13 Personen statt.

Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und angeleitet.

### ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin  
Kaiser-Wilhelm-Straße 38, 12247 Berlin  
Mariendorfer Damm 429, 12107 Berlin