



<https://blz.li/3xcb>

BEWEGUNGSANGEBOT FÜR MENSCHEN ÜBER 60 JAHRE

Veröffentlicht am 14.10.2019 um 11:56 von Redaktion LeineBlitz

Im Alltags-Trainings-Programm (ATP) werden die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten, wie zum Beispiel Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, möglichst alltagsnah trainiert. Die Teilnehmer lernen, dass ein Training überall, jederzeit und einfach nebenbei stattfinden kann. Das Training könnte zu einer stabilen Gewohnheit im Alltag werden. Dabei dient dieses Bewegungsangebot nicht nur der Gesundheit und Fitness, sondern es hilft auch soziale Kontakte aufzubauen, sich kennenzulernen und sich austauschen zu können. Sie haben Spaß und Freude. ATP-Übungsunterlagen werden ausgehändigt. Der Kursus findet im Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10, jeweils montags vom 18. Oktober bis zum 13. Dezember von 11 bis 12 Uhr statt. Der 8 Stunden-Kursus kostet für Mitglieder des Vereins "Gewinnen in Gesundheit" 45 Euro und für Nichtmitglieder 65 Euro. Die Kurskosten werden von den Krankenkassen gefördert, Anmeldungen und Informationen unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder (01 77) 3 32 59 42 sowie in den Übungsstunden.