

Schongymnastik / Stuhlgymnastik

Auch im Alter ist es noch sinnvoll regelmäßig Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Wir beginnen die Stunde mit leichten Übungen im Stehen und nehmen uns dann einen Stuhl zu Hilfe, es werden Übungen mit dem Stuhl und auf dem Stuhl durchgeführt.

Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte. Alle Übungen werden mit Musik begleitet und es gibt keine Übungen im Liegen am Boden.

Wir trainieren abwechselnd ohne und mit Kleingeräten, wie z.B. einem Theraband, einem kleinen Ball, einer Kurzhanteln und den Brasils. Die Geräte werden von der TGL gestellt, können aber auch gerne selbst mitgenommen werden. Wann welches Gerät verwendet wird ist auf dem Jahresplan ersichtlich.