

Gesundheitskurs Gymnastik

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) bietet vielfältige und abwechslungsreiche Kurse in der Gymnastik an.

Gesundheitskurs Gymnastik bei Ihrem Kreisverband vor Ort

PLZ / ORT



Foto: A. Zelck / DRK e. V.

An wen richtet sich das Angebot?

- Gestresste, abgespannte Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- Ältere und untrainierte Menschen
- Menschen mit leichten Behinderungen
- Sport-Interessierte

Grundsätzlich ist unsere Gymnastik für Menschen jeden Alters geeignet. Neu- oder Wiedereinsteiger sollten aber auf jeden Fall vorab einen Arzt konsultieren und mit ihm festlegen, ob es bestimmte Übungen gibt, auf die Sie besser verzichten sollten. Das gilt insbesondere für alle, die bereits unter Muskel- oder Gelenkbeschwerden leiden. Auch für Aktive ist ein Check beim Arzt alle zwei Jahre empfehlenswert. Zum Programm gehören u. a. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit kleinen Geräten (z. B. Theraband, Bälle, Seile) ebenso wie Partnerübungen.

Geleitet werden die Gymnastikkurse von Übungsleitern des DRK, die die komplexe Ausbildung nach den Ausbildungsrichtlinien der DRK-Gesundheitsprogramme durchlaufen haben und regelmäßig fortgebildet werden. Dies gewährleistet einen einheitlichen Ausbildungsstandard und sichert die Qualität der Angebote. Die Übungsleiter/innen helfen Einsteigern, die Übungen korrekt auszuführen und können individuelle Programme gestalten.

Falls Sie nicht fündig geworden sind, wenden Sie sich bitte direkt an Ihren nächsten Kreisverband.

Kurstermine — bitte auswählen

Bitte auswählen ▼ Kurse

suchen

Wir sind wegen Förderung der Zwecke der amtlich anerkannten Verbände der freien Wohlfahrtspflege als gemeinnützig anerkannt und nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid des Finanzamtes für Körperschaften I, Berlin, Steuernummer 27/027/36500 vom 04.03.2016 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des KStG von der Körperschaftsteuer befreit.