

21.04.2017

"Standfest älter werden" – Neuer Kurs ab 3. Mai

"Standfest älter werden" ist ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen, die dadurch mehr Gangsicherheit gewinnen können zur Verhinderung von Stolpern und Stürzen. Ab Mittwoch, 3. Mai 2017, bietet Sportpädagogin und Sporttherapeutin Andrea Spies vom Bereich Sport der Stadtverwaltung wieder einen entsprechenden Kurs an, in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Postsportverein. Der Kurs sollte eigentlich im April starten, musste jedoch verschoben werden. Er richtet sich an alle, die öfters stolpern, beim Gehen unsicher sind, schon gestürzt sind oder Angst vor einem Sturz haben. Der Schwerpunkt der Übungen, die die Teilnehmenden erlernen, liegt in der Verbesserung der Gangsicherheit, der Beinkraft, des Gleichgewichts und einem veränderten Alltagsverhalten. Das Angebot umfasst zwölf Einheiten, neun mittwochs und drei montags, jeweils von 14.45 bis 16.15 Uhr. Trainiert wird in der Gymnastikhalle des Postsportvereins, Bayreuther Straße 3. Die Teilnahmegebühr beträgt 140 Euro, 80 Prozent werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Anmelden können sich Interessierte unter der Telefonnummer 0621 504-3317 (Anrufbeantworter).