

04.01.2019

Gymnastikangebote im Vital-Zentrum

Wer auch im Alter etwas für seine Gesundheit und Beweglichkeit tun möchte, ist richtig im Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24. Das Schwerpunktzentrum der Abteilung Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich beispielsweise mit Gymnastik fit zu halten. Gymnastik mit einfachen Lockerungs- und Dehnungsübungen gibt es mehrfach pro Woche, und zwar mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr und freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr. Die Teilnahme an einer Gymnastikeinheit kostet einen Euro pro Person. Beim Angebot "Rücken-Fitness", freitags von 14 bis 15 Uhr, erlernen die Teilnehmenden spezielle Gymnastikübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Die Teilnahme kostet pro Termin zwei Euro. "Vital und beweglich bis 100" heißt ein Angebot, bei der die Gymnastikübungen im Sitzen durchgeführt werden.

Es richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich nicht mehr trauen, Gymnastik im Stehen zu machen.

Die Einheiten sind donnerstags von 10.30 bis 11.30 Uhr und kosten pro Termin zwei Euro.