

Mobil im Alter beim VTB

Die Gruppe "Bewegung im hohen Alter" des Vareler Turnerbundes (VTB) sucht Verstärkung. Der VTB bietet in dieser Gruppe für Senioren und Seniorinnen, insbesondere im höheren Alter, ein Programm an, das die Ausdauer und Beweglichkeit, auch bei körperlichen Einschränkungen, so weit wie möglich fördert. „Im Seniorenalter mobil bleiben“ lautet das Motto der Gruppe. „Zum Beispiel wird mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskeln im Stehen oder im Sitzen die Balance trainiert“, erläutert Übungsleiterin Agnes Behnke-Rademann. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz und die Geselligkeit wird durch zusätzliche Veranstaltungen gepflegt.

Die Übungsgruppe „Bewegung im hohen Alter“ trifft sich immer regelmäßig donnerstags um 18 Uhr in der Sporthalle der Pestalozzischule, Oldenburger Str. 7, in Varel.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Übungsleitung unter der Telefon-Nr. 04453 / 1455 oder unter www.varelerTB.de.

