

## **Prävention**

Jörg Barisch leitet seit Herbst 2021 nun die Gruppe "Fit & Gesund" montags ab 19.00 Uhr in der Sporthalle der Gunzelinschule.

2022 wollen wir nun *mittwochs* mit Jörg als Übungsleiter den Kurs „**Bewegen statt Schonen**“ starten. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörperkräftigungsprogramm, beim dem primär das Thema „Mobilität“ im Vordergrund steht (Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannung). Eine Teilnahme erfolgt hier ohne ärztliche Verordnung!

Zeit/Ort: 16.00 Uhr, Gymnastikhalle der Gunzelinsporthalle

Zusätzlich:

Bei Fragen zu Life Kinetik® steht Jörg ebenfalls jederzeit zur Verfügung. Diese Lizenzmethode spricht alle an, die ihre geistige Beweglichkeit verbessern und ggf. Demenzprophylaxe betreiben wollen.

Hier wächst eine Warteliste unter: [joerg.barisch@lifekinetiktrainer.de](mailto:joerg.barisch@lifekinetiktrainer.de)

## **Reha-Sport**

Neben der Prävention möchten wir auch wieder verstärkt Reha-Gruppen für Teilnehmer mit und ohne ärztliche Verordnung anbieten. Wir freuen uns sehr, dass wir mit Andreas Fricke-Heyne einen ehem. Jahner zurück in unseren Reihen begrüßen dürfen.

Durch seine Ausbildung/Qualifikation ist es Andreas möglich, für uns sowohl Wassergymnastik als auch Reha-Sport (Gymnastik) in der Halle anbieten zu können; was uns natürlich sehr freut.

Unter dem Motto „**Fit für Alltag und Beruf – gesund und vital durch den Tag**“ sollen ab Januar 2022 mehrere Reha-Angebote im Wasser und in der Sporthalle umgesetzt werden. Dabei handelt es sich um ein Ganzkörperprogramm, das sich an TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen richtet.

Für Reha-Sport mit Verordnung haben wir derzeit folgende Zeiten eingeplant:

Montags, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Sporthalle der Pestalozzischule

Mittwochs, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr, Gymnastikhalle der Gunzelinsporthalle

## **Wassergymnastik:**

Ab Ende Januar können wir auch wieder Wassergymnastik anbieten. Wir haben hierzu zunächst folgenden Termin im P 3, Neustadmühlendamm, erhalten:

Dienstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## **Weiterhin im Programm:**

Montags, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr Yoga mit Kathrin Beck, Pestalozzihalle (Gym)

Mittwochs, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr Functional Training mit Kathrin Beck, Gymnastikhalle der Gunzelinsporthalle

Donnerstags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Reha-Sport mit Kathrin Beck, Gymnastikhalle der Gunzelinsporthalle

Freitags, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Yoga mit Constanze Prediger, Pestalozzihalle (Gym)