Fit und beweglich im Alter

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmühltal-Hahnenkamm (EBW JAH) bietet wieder zwei Seniorengymnastikkurse an.

„Mit einfachen, gelenkschonenden Methoden werden Freude und Lust an der Bewegung vermittelt", heißt es in der Pressemitteilung des EBW JAH. Die Übungen seien auf die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen abgestimmt und würden zum großen Teil im Sitzen durchgeführt. Auch Entspannungsübungen und wirbelsäulengerechte Gymnastik sind Bestandteil des Kurses.

Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmühltal-Hahnenkamm bietet die Kurse unter der Anleitung von Christine Schwegler, unter anderem Übungsleiterin B des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), Fitnesstrainer-B-Lizenz und Best Age Trainer, ab 15. September an.

Frühaufsteher können den Kurs von 8.30 bis 9.20 Uhr wählen, dieser ist erfahrungsgemäß nicht so gut belegt. Der Kurs von 9.30 bis 10.20 Uhr dagegen ist nahezu voll besetzt, nur wenige Plätze sind noch frei. Beide finden jeweils dienstags im Gemeindehaus St. Andreas in Weißenburg statt und kosten 58,50 Euro für 13 Termine.

Anmeldungen bis Donnerstag, 10. September, unter Telefon 09141/ 97 46 30 oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de (unter Angabe des gewünschten Kurses). **wt**