

Gymnastik für Senioren

Gladbeck. Ab sofort bietet das „CURA Seniorencentrum“ in Stadtmitte, Kolpingstraße 4, speziell für Senioren einen Gymnastikkurs an.

Die Übungsstunden sollen der Verbesserung der Ausdauer und auch der Kräftigung des gesamten Körpers dienen. Der Kurs für Teilnehmer ab 60 Jahren wird einmal pro Monat abgehalten und die Gruppe wird maximal 15 Personen groß sein. Geleitet wird der Kurs von einer erfahrenen Trainerin und Therapeutin des „CURA Seniorencentrum“. Als Zusatzleistung werden zu Beginn des Kurses Puls und Blutdruck sowie die Blutzuckerwerte der Teilnehmer gemessen. Und während der Übungsstunde erhalten die Senioren auch ein Erfrischungsgetränk.

Der Kurs startet am kommenden Mittwoch, 7. Mai, von 11 bis 12 Uhr im Mehrzweckraum (5. Etage) des „CURA Seniorencentrum“. Pro Person und Übungseinheit wird ein Kostenbeitrag von zwei EURO erhoben.

Weitere Infos gibt es unter Tel. 02043/274160 bei Seniorencentrum-Leiterin Rosen.