

60 Plus
MITEINANDER

Glauben und Leben wagen im Alltag !-?

Bewegung „Rund um den Stuhl“ In der Vorweihnachtszeit

mit Sabine Triesch

BEWEGUNG IST WICHTIG

… für den Körper

- Stärkt das Herz und verbessert die Sauerstoffversorgung
- Baut Muskelmasse auf, schützt die Gelenke und stärkt die Knochen
- Fördert den Stoffwechsel

… für den Kopf

- Fördert die Durchblutung des Gehirns
- Unterstützt die Bildung neuer Nervenverbindungen, auch Nervenzellen

… für die Seele

- Die Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Dopamin und Serotonin) wirkt stressabbauend
- Gemeinsames bewegen fördert die Motivation und die Geselligkeit
- Nach Bewegung kommt der Körper besser zur Ruhe; die Schlafqualität wird verbessert

Mein Name ist Sabine Triesch und ich möchte Sie bewegen. In den letzten 10 Jahren habe ich als Betreuungsassistentin gearbeitet und bin nun im aktiven Ruhestand. Ich gehe gerne wandern und führe auch selbst Wanderungen. Meine Ausbildung zur ganzheitlichen Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedachtnistraining e.V.) beinhaltet auch die Bereiche Bewegung, Koordination und Entspannung.



Bewegung ist wichtig für kognitive Fitness, besonders im Alter. Seit zwei Jahren leite ich so eine Gymnastikgruppe in einer Pflegeeinrichtung. Auch wenn ich keine ausgebildete Sportlehrerin bin: Ich habe Spaß an Bewegung und freue mich darauf, mich mit Ihnen gemeinsam zu bewegen!

- **Mit Spaß und guter Laune**
- **Ohne Leistungsdruck**
- **Jeder nach seinem Vermögen und seinem Bedarf**
- **Rund um den Stuhl**
- **Anregungen für ein Bewegungsprogramm zu Hause**

Mein Kennenlern-Angebot für Sie:

In den kommenden **6 Wochen** werden wir gemeinsam ...

- ★ unsere Gelenke mobilisieren
- ★ die Muskeln kräftigen
- ★ die Knochen stärken und entlasten
- ★ das Gleichgewicht trainieren
- ★ Atmen fördern
- ★ Koordination verbessern

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt“

Moshé Feldenkrais, israelischer Physiker, Ingenieur und Judolehrer (1904-1984)

unterstützt von Georg-Klein-Stiftung Wiesbaden

Die Bewegungsstunden finden statt:

Gemeindezentrum
der Baptistengemeinde Wiesbaden,
Friedrich-Naumann-Str. 25,
65195 Wiesbaden

Jeweils mittwochs, 11.11. - 16.12.
11 - 12Uhr im großen Saal, 1.Stock.
Eingang vom Parkplatz auf der Rückseite des Gebäudes.

Bitte tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, Es ist sinnvoll ein Getränk dabei zu haben (Wasser gibt es auch vor Ort).
Sprechen Sie ggf. vorher mit Ihrem Hausarzt.

Ich freue mich auf Sie.