

## Регистрация и предварительная встреча



Мы Вас  
заинтересовали ?

Тогда звоните  
или приходите к нам лично в Senioren-  
büro Süd и записывайтесь в группу.

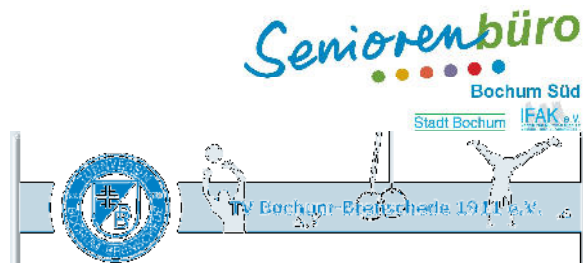
**Регулярные занятия начинаются  
17.09.2015 в 10.30 часов.**

Первая предварительная встреча для  
участников курса пройдет 10 сентября.  
На встрече Вам расскажут, какие  
медицинские справки Вам следует  
иметь. Кроме того Вы сможете задать  
любые вопросы, касающиеся курса.

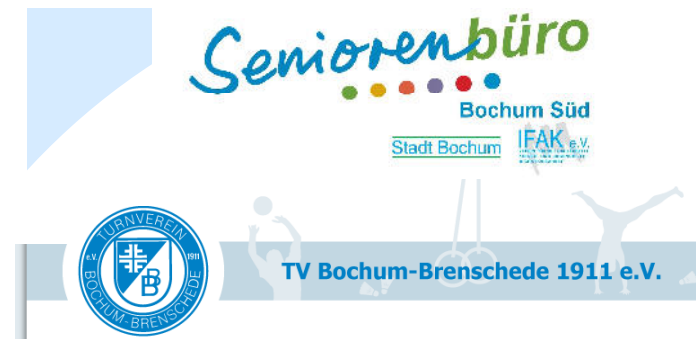
Количество мест ограничено.  
Стоимость курса оплачивается до  
начала занятий. В том числе и  
предварительная встреча.

**Предварительная встреча  
10 сентября в 10.30 часов  
в Seniorenbüro Süd.**

**Явка обязательна!!!**



Tel. 0234/7731655-0  
Seniorenbüro Süd  
Г-жа Sabine Böhnke-Egbaria/  
Г-жа Cornelia Engelke  
Querenburger Höhe 169  
44801 Bochum



## ГРУППА ЗДОРОВЬЯ для пожилых людей



**Программа общества TV Bochum-  
Brenschede 1911 e.V. при  
партнерстве Seniorenbüro Süd**



# ГРУППА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С возрастом снижается подвижность

суставов, а также сила, выносливость и

координация. В следствие этого

возникает неуверенность при ходьбе или

во время иных подвижных занятий. В 70

лет человек уже не такой

ловкий и расторопный, как

в 20 или 30 лет.

Иногда эти возрастные

изменения приводят к падениям,

появлению страха и неуверенности.

Человек трижды подумает, прежде чем

отправиться за покупками. В итоге

человек все меньше двигается, от чего

страдает мускулатура и растёт

неуверенность при передвижении. Это

типичный „замкнутый круг“!!!

**Выбирайте здоровье!**



## Спорт

У Вас время от времени возникают сложности с передвижением? Вы всё чаще избегаете места массовых передвижений в магазинах? Может быть, Вы уже падали из-за возрастных проблем при ходьбе? Тогда наше предложение для Вас актуально.

## Мобильность - безопасность - сила и подвижность

Упражнения направлены на тренировку чувства равновесия, подвижность и выносливость. Вы сможете укрепить мышцы и улучшить общую физическую форму в кругу людей с похожими проблемами. Неуверенность и страх преодалеваются движением.

В курсе также могут участвовать пожилые люди с ролятором. Если Вы не можете долго стоять, то для Вас предлагаются упражнения сидя.

## Где?

В комнате отдыха (Tagesraum) жилого комплекса Wohncampus Laerholzblick der Diakonie Ruhr Sumpferkamp 5 под руководством тренера Frau Elke Kaldun пройдут 10 часов занятий.

## Когда?

По четвергам с 10.30 до 11.30 часов.

## Кто организует?

Программа разработана совместно тренером общества TV Brenschede и Seniorenbüro Süd. Помещение предоставлено Diakonie Ruhr.



Wohncampus  
Laerholzblick

Госпожа Elke Kaldun по образованию учитель физкультуры, уже много лет работает в TV Brenschede. Она прошла повышение квалификации WTB

по программе „Спорт для пожилых людей“.

## Стоимость

Всего за 10 занятий: 40,-€

Для жильцов жилого комплекса для старшего поколения Im Sumpferkamp стоимость составляет 25,-€

## Для кого? 70+

Для мужчин и женщин, ведущих мало подвижный образ жизни, а также для тех, кто имеет возрастные нарушения передвижения, с ролятором и без.