

PSV 60 plus

Fit bis ins hohe Alter ...



...mit dem PSV Wengerohr

Gezieltes Bewegungstraining

Kräftigung der Muskulatur im Fitnessstudio

Aktiv gegen Osteoporose

Gezieltes, angepasstes Krafttraining

Allgemeine Informationen

Ziele der Seniorensportangebote!

Im Vordergrund unserer Seniorenangebote steht ein möglichst abwechslungsreiches, vielseitiges, allgemeines Training unter gesundheitlichen Aspekten mit dem langfristigen Ziel die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Glücklich und zufrieden alt werden!

Auch spielen soziale Kontakte eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, glücklich und zufrieden alt zu werden. In unseren Gruppen können diese Kontakte gepflegt werden, denn man trifft Gleichgesinnte, lernt neue Menschen kennen, hat gemeinsam Spaß.

Wie oft sollten Senioren trainieren?

Eine Trainingseinheit pro Woche kann lediglich helfen, die vorhandene Muskelkraft zu erhalten. Zweimal wöchentliches Training kann schon eine leichte Verbesserung bringen, optimal ist die Durchführung von drei Trainingseinheiten pro Woche. Aus diesem Grund haben sie in unserem Verein die Möglichkeit mehrmals in der Woche verschiedene Gruppen speziell für Senioren zu besuchen. Dabei ist es egal, wie alt sie sind und wie lange die letzten sportlichen Betätigungen zurückerliegen. Anfangen kann man auch noch im hohen Alter!



Ingrid Döring
(Abteilungsleiterin)

Trainingszeiten, Trainingsorte und Übungsleiter

Montag: *Gezieltes Bewegungstraining*

16.00 - 17.00 Uhr, PSV Sport- und Begegnungsstätte

Für Senioren, geeignet auch für Hochbetagte ab ca. 70 Jahren
Mobilitätsentwicklung, Kraftaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit
und Sicherheitstraining zur Verhinderung von Stürzen.

Leitung: Christiane Zehringer, Dipl. Sportlehrerin und
Reha-Fachübungsleiterin

Dienstag: *Kräftigung der Muskulatur im Fitnessstudio*

15.00 - 16.30 Uhr, PSV Sport- und Begegnungsstätte

Die wichtigsten, alltagsrelevanten Muskelgruppen werden an den Geräten
trainiert.

Leitung: Josef Klink, Studio-Fachübungsleiter

Mittwoch: *Aktiv gegen Osteoporose*

9.00 - 10.00 Uhr, PSV Sport- und Begegnungsstätte

Präventives Bewegungsprogramm mit den Zielen: Stabilisierung der
Wirbelsäule durch Kräftigungsübungen, rückenfreundliches Bewegungs-
verhalten erlernen und einüben, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Re-
aktionsfähigkeit verbessern (Sturzprophylaxe), Entspannung erfahren.

Leitung: Ingrid Döring, Reha-Fachübungsleiterin
und Seniorenberaterin

Mittwoch: *Gezieltes Bewegungstraining*

11.00 - 12.00 Uhr, PSV Sport- und Begegnungsstätte

Für Senioren, geeignet auch für Hochbetagte ab ca. 70 Jahren
Mobilitätsentwicklung, Kraftaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit
und Sicherheitstraining zur Verhinderung von Stürzen.

Leitung: Ingrid Döring, Reha-Fachübungsleiterin
und Seniorenberaterin

Gesellige Veranstaltungen

In unregelmäßigen Abständen finden spezielle Angebote im Freizeitbereich statt, u.a. Fahrten, Vorträge, Frühstück, Kaffeenachmittage u.v.m.

Kooperationen mit

Altenheimen, Seniorentreffs und Gemeinden gerne auf Anfrage!



Besucht uns auch auf Facebook
unter www.facebook.com/PSWengerohr

Geschäftsstelle Polizei-Sportverein Wengerohr e.V.

Zur Polizeischule 1

54516 Wittlich

Tel.: 06571/260500

E-Mail: psv.wengerohr@t-online.de

Internet: www.polizeisportverein.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montags bis freitags: 9.00 - 13.00 Uhr

Dienstags und donnerstags: 16.00 - 19.00 Uhr