

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

### Gymnastik

bei schönem Wetter im Garten,  
sonst im Raum des Stadtteilvereins



(Foto: F. Tegele)

**Ehrenamtliche:** Federica Tegele

**seit 01/2016**

Leiterin der Gymnastik, freitags, 11:00– 12:00 Uhr

bei schönem Wetter im Garten sonst im Raum des Stadtteilvereins

### Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Mein Name ist Federica Tegeler. Ich biete bereits seit mehreren Jahren freitags von 11.00-12.00 Uhr eine Stunde Gymnastik in der Halle des Stadtteilvereins Bergheim an; in den Sommermonaten findet die Stunde im anliegenden Garten statt.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

Unter dem Motto ‚*In Bewegung bleiben*‘ lege ich dabei besonderen Wert darauf, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Koordination zu trainieren, sowohl im Stehen als auch im Sitzen – ergänzt durch ein leichtes Krafttraining. Und bei allem Training vergessen wir natürlich den Spaß dabei nicht.

Meine eigene Freude an der Bewegung, Erfahrungen als langjährige Teilnehmerin einer speziellen Rückengymnastikgruppe und Fortbildungen zum Thema ‚*Bewegung im Alter*‘ haben mich veranlasst, diese Aufgabe zu übernehmen in dem Wissen, dass Bewegung bis ins hohe Alter sinnvoll ist zur Prävention oder Milderung von Schmerzen und Symptomen im Bewegungsapparat.

**Jede, jeder ist willkommen, sich uns anzuschließen!**



(Fotos SZ Bergheim: Gymnastik am 23.06.2023 im Garten)

**Wenn auch Sie Gymnastik freitags praktizieren möchten,  
sind Sie herzlich eingeladen,**

**Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen oder einfach vorbeizukommen.**

**Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen!**