

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Mach mit - bleib fit!



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Ulla Blachucik

seit 04/2016

Leitung der Sportstunde „Mach mit - bleib fit“!

montags, 11:00 – 12:00 Uhr, im Raum des Stadtteilvereins

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

„Ehrenamt macht glücklich“! Ehrenamtliches Engagement macht Freude und kann sinnstiftend sein, denn kaum etwas ist erfüllender als das Leben anderer leichter und besser zu machen, etwas Gutes zu tun, oder gemeinsam etwas zu bewegen, was einem wichtig ist. Unter diesem Motto bin ich schon als lizenzierte Übungsleiterin, seit 1982 – speziell im Seniorensport – sowohl im Trockenen wie auch im Wasser (Wassergymnastik) tätig.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Die Seniorengymnastik, auch Altengymnastik genannt, ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports, die die Altersveränderungen des Menschen berücksichtigt.

Zum SeniorenZentrum Bergheim bin ich über eine langjährige Besucherin, sie war eine Teilnehmerin bei mir in der Gruppe der Wassergymnastik, bei der Akademie für Ältere (Abt. Gesundheit) auf Empfehlung hin, für die Seniorengymnastik am Montag gekommen.

„Mehr Bewegung ist auch immer mehr an Lebensqualität! Schließlich mindert körperliche Aktivität das Risiko für sämtliche Altersleiden.“ Studien zeigen, dass der Kopf vom Sport profitiert! „Bewegung begünstigt das Wachstum von Gehirnzellen und verbessert deren Verknüpfung“!

Und so beinhaltet meine Sportstunde, unter anderem Gedächtnistraining im Rahmen von Spielen und tanzen für Senioren. Aber auch der Spaß und die Freude sind mit dabei. Also, herzlich willkommen zu „Mach mit – bleib fit!“



(Foto SZ Bergheim)

**Wenn auch Sie Sport montags praktizieren möchten,
sind Sie herzlich eingeladen,
Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen oder einfach vorbeizukommen.**

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!