

5 Jahre

Rollator-Sport-Gymnastik!

Im Jahre 2014 starteten ein halbes Dutzend Frauen und Männer, mit und ohne Handy-Cap, die erste **Rollator-Gymnastik-Sport-Gruppe in Hessen**.

Schon damals erkannten die Trainerin **Tanja Rypka, ausgebildete Präventions-Trainerin und der Orga-Leiter der Gruppe, H.-D. Scharfenberg**, die Notwendigkeit, auch älteren Menschen die Gelegenheit zu einem regelmäßigen Training zu geben, um die Fitness für Geist und Körper zu fördern.

Anlass für diese Gründung



Bewegungsmangel ist bekanntlich ein Gesundheitsrisiko. Dies zu mindern ist für viele Menschen wichtig. Umgekehrt kann Sport auch riskant sein. Wer untrainiert ist und evtl. ein chronisches Leiden hat, sollte sich zunächst beraten lassen.

Wir, die **Gemeinschaft für Präventiven Gesundheitssport (GPG) n.e.V.**

hat ein umfangreiches Programm, das in Kombination von sportlicher Betätigung und Prävention (vorbeugen) die körperliche Fitness positiv beeinflusst.

Tanja Rypka,

ausgebildete Präventions-Trainerin, bietet ein entsprechendes Sportprogramm an.

Ziel des Präventiven Gesundheitssports ist es, durch entsprechende **Aktivitäten** die körperliche und geistige **Funktionen und Leistungsfähigkeit** zu fördern.

Durch Steigerung der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung kann man auf den Alterungsprozess positiv einwirken und die Gesundheit stabilisieren.

Der Schwerpunkt unseres Sportangebotes ist das Training zur **Verbesserung von Muskulatur und Beweglichkeit**.



Rollator – Sport – Gymnastik

Durch entsprechende Bewegungsangebote erreichen wir eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, einhergehend mit der Verbesserung des Leistungsstands, wobei die Übungen der individuellen Situation des Teilnehmers angepasst werden.

Getreu dem Motto,

Wer rastet – der rostet,

sollte endlich etwas für die Gesundheit tun und **Neuen Schwung** in sein eigenes Leben bringen. Dieses wird erreicht mit entsprechenden Sportlichen Übungen.

So soll mit Gleichgesinnten im Rahmen eines abwechslungsreichen Bewegungsprogramms wieder Freude in das tägliche Leben gebracht werden.