



# Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V.



## Reha Sportgemeinschaft Barntrup e.V. bietet Kräftigungsgymnastik für Senioren auch für das seelische Gleichgewicht

Nach langer Zeit geprägt durch eingeschränkte Aktivitäten und Bewegung während der Corona-Krise richtet die Reha Sportgemeinschaft gezielt das Augenmerk auf Senioren.

Bei der Kräftigungs- / Hockergymnastik werden mit qualifizierten Übungen bei den älteren Teilnehmern – mit oder ohne Bewegungseinschränkungen – Rückenprobleme sowie Muskel- und Gelenkerkrankungen angegangen. Zu diesem sanften Weg, durch Sitzgymnastik Muskeln aufzubauen, Bewegung zu erhalten oder zu steigern und um sich fit zu halten, trifft man sich donnerstags von 15:45 bis 16:30 Uhr in der Turnhalle Humfeld; auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Die Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V. legt großen Wert darauf, dass Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation einem hohen Qualitätsstandard entsprechen. Hochqualifizierte Fachübungsleiter/innen sind in qualitätsgesicherten Gruppen aktiv. Auch ist die Reha-Sportgemeinschaft Barntrup in der glücklichen Lage, dass alle Ärzte der Stadt und Umgebung eine betreuende Funktion im Verein ausüben.

Mit Haltungs- und Atemübungen können die aktiven Senioren (und die, die es wieder werden wollen) neue Vitalität gewinnen. Ebenso das Üben mit funktionellen Zusammenhängen und die Anwendung im Kontext mit Alltagsbewegungen ist hilfreich für die tägliche bewusste Körperhaltung und somit einfaches Körpertraining.

In dieser Gruppe, in der noch Plätze frei sind, werden keine körperlichen Höchstleistungen vollbracht: Vielmehr ist das Ziel, durch Lockerung und Bewegung des Körpers ein neues Bewusstsein für den Körper (und die Seele) zu vermitteln.

Senioren und Seniorinnen sind hierzu herzlich willkommen. Einzelheiten zu dem Gruppenangebot finden sie auf der Homepage der Reha Sportgemeinschaft Barntrup e.V. (<http://www.reha-sportgemeinschaft-barntrup.de>) oder telefonisch 05263 1205 (Udo Kuhlmann, 1. Vorsitzender).

### Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V.

www.reha-sportgemeinschaft-barntrup.de  
Volksbank Bad Salzuflen eG  
BIC GENODEM1BSU  
IBAN DE29 4829 1490 0102 0572 01

### 1. Vorsitzender

Udo Kuhlmann  
Bahnhofstr. 44  
32694 Dörentrup  
05 263 – 12 05  
rsg-barntrup@t-online.de

### 2. Vorsitzende

Sonja Krüger  
Obere Str. 41  
32683 Barntrup  
0151 54 80 9003  
bergadler@t-online.de