



## **Bei uns wird es mehrmals in der Woche sportlich**

Unsere wöchentlichen Sportangebote wie Seniorengymnastik, Gymnastik mit autogenem Training, oder auch unsere Herren-Aktivgruppen für Kraft und Balance finden regelmäßig statt.



Mit Freude, Ehrgeiz und Einsatz sind unsere Bewohner\*innen in den unterschiedlichen Gruppen unter fachkundiger Anleitung aktiv.



In der letzten Woche war einer der Schwerpunkte der Gymnastikeinheiten die Koordination. Hierfür kamen mit viel Spaß und Konzentration unterschiedliche Instrumente zum Einsatz. Sogenannte Simulationsbrillen ließen dabei einmal nachempfinden, wie Menschen mit grauem oder grünem Star, Makuladegeneration oder Netzhautschädigung bei Diabetes die Welt sehen und dadurch in ihrer Wahrnehmung stark eingeschränkt sind.

Entspannt wird zum Abschluss bei autogenem Training.