

blick

Samstag, 5. Januar 2008

Aktiv bis ins hohe Alter

Zweimal pro Woche zeigen die Seniorinnen und Senioren vom Haus Lohholz, dass auch Mittachtziger Spaß am Muskelspiel haben können. Regelmäßig findet im Pavillon des Seniorenheims ein Krafttraining statt, wo sich rund 15 Bewohner kleine Gewichtsmanschetten über die Knöchel ziehen und so ihre Muskulatur trainieren. Sie stemmen unter Anleitung einer Physiotherapeutin und Co-Trainerin bis zu 2 Kilo



Unter Anleitung wird im Haus Lohholz die Muskulatur trainiert.