

## Kraft, Balance und Koordination



Seit September 2010 wird im Seniorenzentrum im Kaiserviertel, Klönnestraße 14 in Dortmund, das Bewegungsprogramm „Fit für 100“ angeboten. Ziel ist es, durch gesteigerte Kraft, Balance und Koordination die Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität der Bewohner zu fördern. Die Teilnehmer sitzen im Kreis und folgen den Anleitungen des Übungsleiters. Sie haben Gewichtsmanschetten um ihre Fußgelenke und Hanteln in den Händen. Jedes Gewicht ist individuell angepasst. Das Krafttraining ist ein wichtiger Bestandteil des Hauses – denn es ist effektiv, macht Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein. Kontakt: Tel. (0231) 39 63 30 FOTO PRIVAT