



Willkommen





Senior Fitnes z. s. Projektrealisation

Seniore für Senioren

Senior fitnes z. s.
Stamicova 1968/21
Praha 6 – Petřiny
162 00
DIČ 22724770

Tel.:
+420 737 278 727

E-mail :
seniorfitnes@seznam.cz

www.seniorfitnes.cz





Verein - Charakteristik

Wir veranstalten Bewegungs- und sozial aktivierende Tätigkeiten für Bürger mittleren Alters und ältere Mitbürger.





Verein – Zuständigkeitsbereich

Senior fitness e.V. bietet seine Dienstleistungen sowie in Tschechien als auch in Mähren an, und zwar unter fachlicher Leitung erfahrener Trainer. Folgende Sporttätigkeiten werden durchgeführt: Gesundheitsübungen auf der Matte, Gesundheitsübungen mit Yoga- oder Tanzelemente, Gesundheitsübungen mit Stühlen und Gesundheitsübungen im Hallenbad.





Hauptziel der Turnaktivitäten



Unser Ziel ist die Erhaltung und Förderung der Mobilität von Senioren.





Training in der Turnhalle



Durch Übungen in Kleingruppen bis zu 18 Mitgliedern wird Dauerkontakt zwischen Trainer und Turnern garantiert.





Turnstunde - Programm



- Gelenkbeweglichkeitsübungen
 - Gleichgewichtsübungen
 - Kräftigungsübungen
 - Atemübungen





Übungen im Hallenbad

Gruppenübungen in Hallenbädern
für Bewegungstherapie mit warmem Wasser.





Turnstunden für Kinder



Unsere Aktivitäten zielen vor allem auf allgemeine Bewegungsvorbereitung der Kinder.





Tage der Gesundheit

Für unsere Klienten organisieren wir auch andere Sportaktivitäten, wo die Teilnehmer verschiedene Bewegungsfertigkeiten ausprobieren können – Wurfspiel Mölkky, Kubb, Krocket, Baseball, Golf, fliegende Untertassen, Pétanque und viel mehr. Teilnehmer können ebenfalls Elektrorad oder Roller fahren. Für Nordic Walking Fans wird ein Marsch organisiert.





Radausflüge, Golf, Bowling,



funktionelles Zirkeltraining

Es werden regelmäßige
Radausflüge, Golf und Bowling
veranstaltet.

Für das Jahr 2017 wird für Männer
ein funktioneller Zirkeltraining
vorbereitet.





Fremdsprachen- unterricht

Aufgrund großes Interesses an Bildungskursen aus der Reihe unserer Senioren wurden Englisch-, Deutsch- und Italienischkurse gewährleistet.





Auslandsreisen

Auslandsreisen nach Italien und in die Slowakei werden regelmäßig organisiert.





Beitrag von sozialen Aktivierungen



- Gewohnte Stereotype überwinden.
- Neue Einstellungen suchen und kritische Situationen lösen.
- Neue Kommunikations- und Sozialkompetenzen gewinnen.
 - Selbstvertrauen gewinnen.





Jobbörse für Trainer

Trainer für Arbeit mit der geschaffenen Methodik werden ständig gesucht und geschult.

