

Aktiv(er) leben für Ältere



Gesund älter werden mit der Franklin Methode®

Aktiv(er) leben für Ältere

Gesund älter werden mit der Franklin Methode®

Man kann bereits von Tradition sprechen... seit mehr als zehn Jahren lädt Dr. Karola Knorscheidt, Bildungsreferentin des LSB Sachsen- Anhalt, zum viertägigen Lehrgang **Aktiv(er) leben für Ältere**, der in diesem Jahr an der Landesportschule Osterburg vom 16. bis 19. Oktober stattfand. Man kennt und schätzt einander hier, die persönlichen Gespräche, den Austausch sowie die gemeinsame Zeit. Eine herzliche Atmosphäre und die verbindende Zielsetzung, auch im fortgeschrittenen Alter noch aktiv und selbstbestimmt den Alltag meistern zu können, waren Leitthema der Veranstaltung, die durch 6 Referenten gestaltet wurde. Insgesamt 40 motivierte und sehr interessierte Teilnehmer nahmen neben Tanz, Wassergymnastik und Aktivitäten an frischer „Altmärker Luft“, auch an 3 Franklin Methode® Workshops zu den Themen „Fitte Füße und gesunde Knie“, „Entspannte Schultern und gelöster Nacken“ und „Beckenboden und Koordination“ teil.

Das Feedback:

Einstimmige Begeisterung, positives Bewegungserleben, Schmerzlinderung, Spass und... Lust auf noch mehr Franklin Methode® im nächsten Jahr.