

Sekcja Gimnastyczno-rehabilitacyjna

Sekcja najbardziej oblegana. W ramach sekcji gimnastycznych działa 14 grup – łącznie 165 osób. Seniorzy z radością uczestniczą w zajęciach gimnastycznych. Tym bardziej, że jest to nie tylko pożyteczne, ale także ułatwia utrzymywanie kontaktów towarzyskich, co podnosi ich samopoczucie, nie czują się wyizolowani, są włączeni w życie społeczne.

Celem gimnastyki jest ogólne usprawnienie organizmu, zwiększenie ruchomości, elastyczności stawów i siły mięśni.

Nasze zajęcia prowadzone są bardzo ciekawie. Ćwiczenia są różnorodne. Mamy do wykonania ćwiczenia rozluźniające, oddechowe, korygujące postawę, a także elementy gier ruchowych. Seniorzy wykonują ćwiczenia bardzo starannie, nie ma czasu na nudzenie się.

Oj, przydałoby się więcej tych zajęć!!!

[Zobacz zdjęcia z sekcji](#)

Krystyna Opalińska

Ćwiczenia fizyczne, nie tylko pomagają dbać o kondycję i zdrowie całego organizmu, lecz także poprawiają samopoczucie. Zajęcia prowadzą trenerzy i rehabilitanci.

