



Alten- u. Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises
Pressedienst • Lortzingstraße 5 • 63452 Hanau

Telefon: 06181.802-802
Telefax: 06181.802-888
presse@altenheime-mkk.de

Pressemitteilung

5.10.2010

Bürger besuchen den Vitaltreff im alten Landratsamt Trainingsteam informiert über Seniorenfitness und gesunde Ernährung

Hanau. - Im Rahmen der Hanauer Aktionswoche „alt...stimmt! veranstaltete der Vitaltreff im alten Landratsamt einen Tag der offenen Tür und informierte über das vielfältige Angebot des Seniorenfitnesszentrums. Die Besucher nutzten die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung die medizinisch-therapeutischen Trainingsgeräte der Firma Proxomed auszuprobieren und eine bioelektrische Impedanzanalyse (Körperfettmessung) durchzuführen. Zusätzlich beantwortete das kompetente Trainingsteam unter Leitung von Silvia Lückhardt Fragen rund um die Themen Rehabilitation und Erhaltung der Mobilität und gaben Tipps zur gesunden Ernährung. Der Vitaltreff im alten Landratsamt richtet sich mit seinem Angebot speziell an Senioren und unterscheidet sich dadurch von anderen Fitnesszentren in Hanau. Ein modernes Bewegungskonzept stärkt Ausdauer, Muskeln und Koordinationsfähigkeit und wird individuell an das Alter und Leistungsvermögen der Kunden angepasst.

Zu den weiteren Angeboten des Vitaltreffs gehören Rehasport und Präventionskurse in den Bereichen Bewegung und Ernährung. Rehasport ist eine ideale Ergänzung zur medizinischen Rehabilitation und kann vom Hausarzt verschrieben werden. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Auch die Präventionskurse werden von qualifizierten Trainern geleitet und von der Krankenkasse bezuschusst. Ein besonderes Angebot ist dabei der Ernährungskurs „Gesundes Abnehmen – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht“. Die Teilnehmer des Kurses lernen, wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren können, was beim Einkaufen und Kochen zu beachten ist und wie die Bioelektrische Impedanzanalyse dazu genutzt werden kann, das Wohlfühlgewicht zu erreichen. Ziel aller Angebote des Vitaltreffs ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit im Beruf und die Förderung der Selbstständigkeit und der Mobilität im Alter. Der Vitaltreff bietet ein effektives Training zu günstigen Konditionen. Neben der Möglichkeit eines Jahresvertrages, ist es möglich einen 3-Monatsvertrag abzuschließen.

Der Vitaltreff im alten Landratsamt ist Montag und Freitag von 10:00 bis 13:30 Uhr und von 14:30 bis 18:30 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 10:00 bis 13:30 Uhr und von 14:30 bis 21:00 Uhr sowie Mittwoch und Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr geöffnet. Weitere Informationen über den Vitaltreff im alten Landratsamt erhalten Sie im Internet unter www.vitaltreff-hanau.de oder telefonisch unter 06181 / 50 70 03 2.

FOTO → nächste Seite

Fotos:

Die Besucherinnen des Aktionstages testen unter der fachkundigen Anleitung von Ingrid Bechtold die modernen Trainingsgeräte der Firma Proxomed.



Trainerin Jessica Sander führt bei einem Besucher eine bioelektrische Impedanzanalyse (Körperfettmessung) durch.

