

Bezpłatna gimnastyka dla seniorów – nowy program miejski

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 12, marzec 2025 11:32

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 550

Miasto Kalisz uruchomiło program dedykowany seniorom. Osoby powyżej 60 roku życia, mogą skorzystać w mieście z bezpłatnych treningów.

W ramach programu miasto przygotowało trzy możliwe formy aktywności:

1. Gimnastyka dla seniorów,
2. Qigong i Tai Chi,
3. Joga

Zajęcia rozpoczęły się w marcu 2025 r. i potrwać do grudnia 2025 r.

Treningi sfinansowane są z budżetu miasta Kalisz.

Celem programu jest zachęcenie seniorów do ruchu fizycznego, a także do spędzania aktywnie czasu z rówieśnikami. Zachowanie sprawności fizycznej jest jednym z fundamentów zachowania zdrowego ciała.

Aktywność fizyczna seniorów jest kluczowa dla zdrowia i jakości życia — wpływa zarówno na ciało, jak i umysł. Aktywność fizyczna wpływa na: poprawę kondycji serca i układu krążenia, wzmocnienie mięśni i kości, lepszą równowagę i koordynację, przyspieszenie metabolizmu, a także poprawia nastrój i redukuje stres. Ponadto zajęcia grupowe sprzyjają integracji i przeciwdziałają samotności.

Darmowa gimnastyka dla seniorów to inwestycja, która zwraca się wielokrotnie przede wszystkim w zdrowiu i większej aktywności mieszkańców. Program ten z całą pewnością zasługuje na uznanie i należy traktować go w kategorii dobrych praktyk dla innych miast.

Źródło: www.kalisz.pl