



UTTENHOFFEN

Les seniors se bougent avec Janine Erhold



Janine Erhold, au centre, anime des séances d'activité physique adaptée pour les seniors. Photo DNA

Tous les mardis, dans les salles communales de Mietesheim ou d'Uttenhoffen, 12 volontaires de plus de 60 ans se retrouvent pour bouger avec Janine Erhold, animatrice sportive diplômée.

Dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie, les seniors de Mietesheim et Uttenhoffen participent à des séances d'activités physiques adaptées, subventionnées par le département du Bas-Rhin.

Le projet, initié par le comité régional « Sports pour tous », se décompose en deux cycles. Le premier, « Bougez varié » a pour objectif de faire découvrir aux seniors de nouvelles activités accessibles, ludiques et proches de chez eux.

L'association Fitness-club de Gundershoffen, affiliée à la Fédération française Sports pour tous, en parte-

nariat avec la comcom de Niederbronn-les-Bains, propose ces cours de gym douce depuis le mois de septembre. Dix-huit séances d'une heure sont au programme dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Dix-huit séances d'une heure

La fin du cycle sera le 15 février, mais les pratiquants pourront continuer leurs efforts en rejoignant les seniors de Gundershoffen. Ils ont reçu en cadeau un podomètre de la part de « Sports pour tous ».

Le second cycle, « Restez sur vos deux pieds », visera à développer la condition physique générale avec un travail sur la respiration, la posture, le renforcement musculaire, le cardio, l'équilibre, la coordination et la mémoire.

Renseignements complémentaires et inscriptions auprès de Janine Erhold : 06 75 95 44 52.

