



מועדון הספורט - אחוזת פולג

מרכז הספורט של אחוזת פולג הוא מועדון אקסקלוסיבי לבני 30+, בו תוכלו לפגוש גם שוחרי בריאות שאינם דיירי האחוזת באווירה איכותית, רגועה וסולידית ובקצב אישי.
טל' מועדון הספורט: 09-8647070

מתקנים: מרכז הספורט כולל בריכה מקורה חצי אולימפית, ג'קוזי, בריכת פעוטות, סאונה רטובה, סאונה יבשה, חדר כושר, סטודיו חוגים, מגרשי פטאנק ומגרשי מיני גולף.

פעילויות: מגוון עצום של חוגים לכל רצון או מטרה – בריקוד, על מזרון או כיסאות, במים, עם כדורים ועוד. למשל: התעמלות במים, מחול אירובי, פלדנקרייז, יוגה ועוד. והכל – תחת הדרכה והשגחה צמודים.

הבריכה: בבריכה של מועדון הספורט פולג מתקיימות פעילויות מים רבות ובהן הליכה במים, התעמלות מים וכמובן שחייה. כל אלה בבריכה חצי-אולימפית מקורה ומחוממת, המשקיפה אל נוף כפרי קסום. בין אימון לאימון תוכלו לתפוס מנוחה על מדשאות מטופחות ולהשקיף על שמורת פולג.

אימון אישי: ההכוונה לבחירת סוג הפעילות של הדיירים נעשית על סמך בדיקת מטרת האימון של הדייר, הבנת התרומה הספציפית של כל חוג מבחינה גופנית, התחשבות במגבלות הגופניות והעדפות אישיות. מפגש חברתי: חלק מהחוגים המתקיימים במועדון הספורט הם בעלי תרומה חברתית לא פחות מגופנית. למשל: חוג לריקודי שנות ה-60, חוג לריקודי עם, פטאנק (כדורת צרפתית) ועוד.

מודעות גופנית: חוגי הפלדנקרייז, מחשבת הגוף, טאי צ'י, טיפוח יציבה ושיווי משקל מאתגרים את המתעמלים להקשיב לגוף, להבין כיצד הוא

פועל, ולהיות ערים לתהליך הפקת התנועה. ובאופן זה – גם לשלוט בתנועה הרצויה.

ספורט לכולם: לטובת אלה שבמהלך השנים גילו קושי לפעול בשכיבה על מזרון, הותאמו שיעורי פעילות גופנית המתבצעים בישיבה על כיסאות – שיעורי פלדנקרייז, יוגה, מדיטציה, דימיון מודרך וחיזוק שרירים. בשיעורים אלו מתקיימת עבודה על גמישות ותנועתיות מפרקים, חיזוק שרירים ועצמות, קואורדינציה וזיכרון תנועתי. חלק מהשיעורים מתאימים גם לדיירים הנמצאים בתקופת החלמה לאחר ניתוח.

מעגלים: במתחם פועל מרכז בריאות “מעגלים” – מרכז טיפול והדרכה הוליסטית, המתמחה בפיזיותרפיה ביו-מכאנית, רפואה משלימה, ייעוץ תזונתי ועיסויי מגע.

הראיה להצלחת מועדון הספורט של דיור מוגן אחוזת פולג היא הפעילות העניפה של הדיירים:
75% מדיירי אחוזת פולג עושים ספורט – כ-30% יותר מהממוצע באוכלוסייה בגילאים אלו!