

- Comunicado
- Ministerio de Cultura y Deportes -MCD-



20 Febrero, 2026

El Programa Sustantivo Adulto Mayor, de la Dirección de Áreas Sustantivas del Viceministerio del Deporte y la Recreación del Ministerio de Cultura y Deportes, celebró una Superclase de Tae Bo en el Parque Erick Bernabé Barrondo García.

Con el objetivo de capacitar y mantener activos a adultos mayores provenientes de distintos Centros de Atención de la Ciudad de Guatemala, la actividad se desarrolló el viernes 20 de febrero en las instalaciones del Parque Erick Barrondo. Más de 50 participantes, entre usuarios, instructores y promotores deportivos, formaron parte de esta jornada de aprendizaje y convivencia.

La actividad inició con una charla informativa en la que se explicaron los beneficios del Tae Bo, disciplina que combina movimientos del taekwondo y el boxeo, adaptados a las capacidades y necesidades del adulto mayor. Posteriormente, se impartió la clase práctica, en la que también participaron usuarios en

sillas de ruedas, demostrando que el deporte es inclusivo y accesible para todos.

«El Tae Bo en el adulto mayor se ha trabajado para mejorar su resistencia muscular y articular; nos ayuda a prevenir caídas y a fortalecer su desempeño en la vida diaria. Además, contribuye a mantener activa la memoria, ya que las combinaciones de movimientos estimulan ambos hemisferios del cerebro», explicó Vivian Godínez, representante del programa.

La finalidad de esta superclase fue trasladar conocimientos técnicos a instructores y promotores, para que puedan incorporar esta disciplina en sus sesiones de acondicionamiento físico. Las clases para el Adulto Mayor se imparten semanalmente en los diferentes Centros de Atención, y se tiene previsto realizar capacitaciones una vez al mes para continuar fortaleciendo la calidad de vida de los participantes.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- Deportes y Recreación
- guatemala
- MCD
- Adulto mayor

Source URL:

<http://209.126.109.93/comunicado/superclase-de-tae-bo-fortalece-el-bienestar-del-adulto-mayor-en-el-parque-erick-barrondo>

List of links present in page

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes-mcd>
- <http://209.126.109.93/deportes-y-recreacion>
- <http://209.126.109.93/guatemala>
- <http://209.126.109.93/mcd>
- <http://209.126.109.93/adulto-mayor>