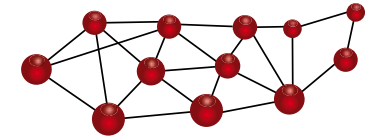




Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100



Aktiv bis 100

Bewegungsgruppen für
hochaltrige Menschen

Kontakt

Aktiv bis 100

Hessischer Turnverband e.V.

Edda Täubrich

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt

Telefon 069/677 377 2-53

E-Mail taeubrich@htv-online.de

Internet www.htv-online.de

Partner



Keiner muss, jeder darf

»Ich spüre keinen Druck, nur pure Freude«, beschreibt eine Teilnehmerin ihre ersten Übungsstunden in der Vereinsgruppe **Aktiv bis 100**. Sie besucht seit einiger Zeit ein Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen, die noch nie oder seit langer Zeit keinen Sport betrieben haben.



Besonders freuen sich die Teilnehmer auf die Geselligkeit in dieser Vereinsgruppe: Sie bewegen sich gemeinsam mit Gleichaltrigen, haben Spaß und sind aktiv. Mitmachen können in dieser Gruppe alle. Egal ob sie mit dem Stock, zu Fuß oder dem Rollator zur Gruppe kommen. Jeder bewegt sich so viel, wie er sich zutraut. Keiner muss, aber jeder darf, ist hier das Motto.

Erfahrene Kursleiter, wohnortnahe Gruppen

Die Bewegungsgruppen werden von erfahrenen Kursleitern betreut. Sie haben eine besondere Ausbildung, um auf die Bedürfnisse hochaltriger Menschen einzugehen. Dabei bauen die Turnvereine auf die Erfahrungen vieler im Seniorenbereich aktiver Organisationen wie AWO, Caritas, Diakonie oder VDK. Beim Programm **Aktiv bis 100** arbeiten Turnvereine und die Organisationen eng zusammen. Die Organisationen übernehmen zum Teil Fahrdienste oder stellen Räume in Seniorenwohnanlagen zur Verfügung. Damit können die Turnvereine wohnortnahe Bewegungsgruppen für hochaltrige Menschen anbieten.



Mobil bleiben, Stürze verhindern

»Die Wirkung ist spürbar, vieles fällt zu Hause leichter«, berichtet eine Teilnehmerin, die seit einigen Wochen zu den Bewegungsgruppen kommt. Das Programm **Aktiv bis 100** soll den hochaltrigen Menschen helfen, mobil zu bleiben, Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten, Stürze zu verhindern und das Gedächtnis zu trainieren. Interessierte brauchen keine Vorkenntnisse und können jederzeit in die Bewegungsgruppen in ihrer Nähe einsteigen. Auch Menschen unter 80 Jahren sind herzlich willkommen.

Das Programm **Aktiv bis 100** bietet folgende Chancen

- Spaß an Bewegung erleben mit Gleichaltrigen
- Gleichgewichtsübungen schulen die Sicherheit
- Gehtraining macht mobiler
- Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur
- Koordinationsübungen fordern Geist und Körper
- Dehnübungen erhöhen die Beweglichkeit
- Bewegung zu Musik verbreitet Lebenslust

✓ Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich

✓ Der Einstieg ist jederzeit möglich

