

Aktiv bis 100

Eine Bewegungsgruppe für Hochaltrige

Die Verbandsgemeinde Diez, der VfL Altendiez, der Deutsche Turnerbund und DOSB haben sich zusammengeschlossen, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Der Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang.

Er ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft ist **nicht erforderlich.**

Eine „**Schnupperstunde**“ zur Information sowie zum unverbindlichen Mitmachen oder Anschauen findet statt am **Freitag, dem 20.09.2013** ab 10:00 Uhr, **Lahnblickhalle Altendiez**

Der **Kurs beginnt** am darauf folgenden **Freitag, dem 27.09.2013.** Er findet **immer freitags** von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr in der **Lahnblickhalle Altendiez** statt.

In dem Bewegungskurs „Aktiv bis 100“ werden hochaltrige Menschen

- von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin des VfL Altendiez betreut
- ganz vorsichtig an Bewegung, erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen, herangeführt
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben
- durch kräftigende Übungen der Beinmuskeln die Standfestigkeit trainieren und das Sturzrisiko reduzieren
- durch Kraftübungen für die Arme lernen, schwere Gegenstände selbst zu heben und zu tragen und sich im Notfall selbst abstützen zu können
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden
- durch ein spezielles Gehtraining immer mobiler werden
- durch spezielle Gelenk-Übungen verhindern, dass die Beweglichkeit nachlässt
- durch die Bewegung zu schwungvoller Musik Freude und Lebenslust spüren

Weitere Informationen zur Schnupperstunde und zu „Aktiv bis 100“ bei **Klaus-Hermann Wilbert, Netzwerk-Koordinator** ☎ **0 64 32 / 81 88 2**

Mobil bleiben


Stürze verhindern

Muskeln stärken

Beweglichkeit erhalten

Gedächtnis trainieren



 Bitte ankreuzen bzw. ausfüllen:

Ich, _____, _____ Jahre alt,
Vor- und Nachname Alter

möchte an der Bewegungsgruppe „Aktiv bis 100“ teilnehmen.

Ich bitte um **Abholung** an meiner Wohnanschrift: _____
Straße, Hausnummer

Datum

Unterschrift