



Seniorenport - Fit bis ins hohe Alter

Eine Information für Interessenten

Ständig auf Achse, körperlich fit und geistig rege – jeder träumt davon, auch im fortgeschrittenen Alter das Leben genießen zu können. Wer fit bleiben will, muss allerdings seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Koordination regelmäßig trainieren.

Das Treppensteigen wird mit zunehmendem Alter immer mühsamer, die Einkaufstasche scheinbar schwerer. Wer gegensteuern will,

sollte wöchentlich etwas für seine Fitness tun. Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbständiges Leben im hohen Alter zu fördern. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Irgendwann kann man den Alltag nicht mehr allein bewältigen und wird pflegebedürftig. Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag selbständig zu bewältigen.

Es ist leichter, in der Gruppe körperlich aktiv zu sein, da entsprechende Übungen zu Hause allein in aller Regel nicht durchgeführt werden.

Wer kann teilnehmen?

Im Prinzip jeder, der sitzen, stehen oder gehen kann.

Ziele

Vorrangiges Ziel ist es, der zunehmenden Bewegungsarmut entgegenzuwirken.

Die sportliche Betätigung verbessert

- die Beweglichkeit
- die geistigen Leistungsfähigkeit
- die Kraftfähigkeit, vor allem der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- die Gleichgewichtsfähigkeit

Im Alltag profitieren Sie durch dieses Training bei den Aktivitäten des täglichen Lebens durch

- höhere Mobilität, Gehsicherheit und Gehgeschwindigkeit
- Verringerung der Sturzgefahr
- Spaß und Freude an der Bewegung

- Erhaltung der Selbstständigkeit mit zunehmendem Alter
- Verhinderung bzw. zeitliches Hinausschieben von Pflegebedürftigkeit
- Motivation zu lebenslanger Bewegung
- Erhöhung der Lebensqualität

Übungsstunden

Donnerstag 09:00 – 09:45Uhr
09:45 – 10:30Uhr

Ort

In den Räumen der Baugenossenschaft
Wiederaufbau
Ilmenastr. 2
Braunschweig

Übungsleiterin

Frau C. Calin

Mitbringen

Sportkleidung und Turnschuhe

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenastr. 2
38120 Braunschweig
Telefon: 0531-284 31 93
E-Mail: koronar-sv.bs@kabelmail.de
Internet: www.koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 - 33 84 24

Peter Wagner (2. Vorsitzender)
Telefon: 0531 – 615 470 20

*„Für Bewegung ist es nie zu spät!
Es kommt nicht darauf an, dem Leben
mehr Jahre zu geben, sondern den Jah-
ren mehr Leben!“*

Alexis Carrel