

Wo und Wann?

Die Gruppe findet

montags um 15.30 Uhr

im Tagesraum des Ernst-Wilm-Hauses,
Am Hüttengraben 2,
59759 Arnsberg-Hüsten statt.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Anmeldung bei:

Renate Maiworm

Tel. 02932/38270 oder

vor der Stunde (montags 15.30 Uhr) bei der
Übungsleiterin Frau Martjan

Unsere Partner:

Sparda-Bank

freundlich & fair

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Evangelisches Perthes-Werk e.V.



Wir beraten Sie gern

Renate Maiworm

Fachübungsleiterin Rehabilitationssport

Übungsleiterin „fit für 100“

Tel.: 02932/38270

E-Mail: r.maiworm@svneptun.org

Svetlana Martjan

Fachübungsleiterin Rehabilitationssport

Übungsleiterin „fit für 100“



SV Neptun Neheim-Hüsten 1960 e.V.

- Abt. Rehabilitationssport -

www.svneptun.org

Postfach 2528

59715 Arnsberg



Ab September 2015

im Ernst-Wilm-Haus in Hüsten

Aktiv und Fit bis 100

Ein Bewegungsprogramm für Senioren



Ausgangslage

Fragen, die sich viele Senioren stellen:

- Wie bleibe ich lange fit und mobil?
- Wie kann ich meine Beweglichkeit steigern?
- Was kann ich mir noch zumuten?



Mit „Aktiv und Fit bis 100“ in Bewegung bleiben!

Sie verbessern durch regelmäßige sportliche Aktivitäten Ihre selbständige Lebensführung im Alltag. Sie beugen der zunehmenden Sturzgefährdung vor. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen in Ihre körperlichen Kräfte.

Menschen mit Demenz können durch regelmäßige körperliche Bewegung ihre Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Konzept

Was bedeutet „Aktiv und Fit bis 100“?

Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig einmal wöchentlich für 60 Minuten in fröhlicher Runde. Die Übungsstunde beginnt mit einer allgemeinen Einstimmung und Erwärmung. Dann geht es über zum ersten Hauptteil, dem Kräftigungsprogramm „fit für 100“.



Das Kräftigungsprogramm besteht aus jeweils zehn Übungen und erfolgt mit Hilfe von Gewichtsmanschetten für die Beine bzw. Gewichten für die Arme. Dabei werden die Intensität und die

Übungsart im Sinne der Muskelkräftigung individuell angepasst und bei Bedarf modifiziert.

Der zweite Hauptteil wird wöchentlich abwechslungsreich gestaltet und enthält die unterschiedlichsten Bewegungsformen, vom Tanz bis zur funktionellen Gymnastik. Es kommen verschiedenste Übungsgeräte zum Einsatz, z.B. Bälle, Elastikbänder, Stäbe usw.. Entspannungsübungen beenden die Stunde.



Ziele

Steigern Sie Ihre Lebensqualität!

- Sie verbessern Ihre selbständige Lebensführung!
- Sie erhalten Ihre Muskelkraft!
- Sie fördern Ihre Mobilität und Beweglichkeit!
- Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden werden deutlich verbessert!
- Sie beugen Stürzen vor!
- Sie steigern Ihre Koordinationsfähigkeit und aktivieren Ihren Gleichgewichtssinn!
- Sie fördern Ihre Gedächtnisleistung und stärken Aufmerksamkeit und Konzentration!

Das Bewegungsprogramm „Aktiv und Fit bis 100“ ist ein dauerhaftes Angebot.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kosten

Die Teilnahme an dem Bewegungsangebot ist für Sie kostenlos. Sie benötigen lediglich eine Verordnung für Rehabilitationssport ihres behandelnden Arztes.