

## StadtSportBund DO bewegt: Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit erhalten Anregungen zur alltagsnahen Aktivierung von Senioren

12 Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit in Brackel haben in einer **8 Stunden umfassenden Schulung vielfältige Ideen erhalten, wie sie Senioren mit Spaß und Freude zur Bewegung animieren können.** Denn Bewegung ist von hoher Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter.

Die Übungen und Spiele wurden durch eine Referentin des StadtSportBund Dortmund e.V. angeleitet und praktisch durch die Teilnehmer erprobt. Dabei hatten alle TeilnehmerInnen sichtlich viel Spaß und lernten, welche Wirkungen die Übungen auf den Körper haben. Auch bei einer regelmäßigen Sitzgymnastik lassen sich Koordination, Beweglichkeit und Kraft im Alter aufrechterhalten. Alle TeilnehmerInnen erhielten ein kleines Material- Starter-Set für die Praxis in ihrer Arbeit.

Der StadtSportBund Dortmund e.V. und alle Teilnehmer bedanken sich bei der Artur- und Lieselotte- Dumcke-Stiftung für die Unterstützung der Schulung, der kath. Gemeinde St. Clemens für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und dem Seniorenbüro Brackel für das Engagement.



Wissenschaftlich erwiesen ist, dass ein Großteil der über 50-Jährigen gesundheitlich von einem körperlich aktiven Leben profitieren könnten. Jedoch bewegen sich die Deutschen fast durchweg zu wenig. Der Großteil in der älteren Bevölkerungsgruppe erreicht das Mindestmaß an Bewegung, dass als gesundheitsförderlich angesehen wird, nicht. Dies liegt bei 3.000 Schritten am Tag oder 150 Minuten in der Woche.

**Der StadtSportBund Dortmund e.V unterstützt im Rahmen des Programmes „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ unterschiedliche Maßnahmen.** So auch das Netzwerk Senioren im Stadtbezirk Brackel und die beteiligten Sportvereine im Quartier.

Ansprechpartnerin beim SSB Dortmund: Iris Peters, [i.peters@ssb-do.de](mailto:i.peters@ssb-do.de)