

Hockergymnastik “Gemeinsam fit im Alter!”

Durch Bewegung in der Gemeinschaft die Selbständigkeit und Bewegungssicherheit im Alter erhalten – ein neues Angebot in den Räumen der DOGEWO21-Nachbarschaftsagentur Löttringhausen.

Das Angebot des TuS Barop richtet sich an ältere Personen, die aktiv werden wollen, um weiterhin so lange wie möglich fit und gesund zu bleiben. Voraussetzung ist, noch selbständig steh- und gehfähig zu sein.

Die Hauptziele des Kursangebotes sind die Selbständigkeit im Alter zu erhalten, die Reduktion von Stürzen und die Motivation zu lebenslanger Bewegung. Nur wer sich täglich ausreichend bewegt, verbessert und erhält seine Kraft-, Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit, um selbständig mobil zu bleiben. Durch regelmäßiges Training der genannten Bereiche wird zudem eine Verbesserung der subjektiv wahrgenommenen Bewegungssicherheit erreicht und die Angst vorm Fallen reduziert. So leistet dieses Angebot einen wesentlichen Beitrag zur Sturzprävention. Ergänzt wird das Bewegungsprogramm mit kognitiven Aufgaben, die ganz nebenbei auch Gedächtnis und Konzentration trainieren. Das Angebot wird im Rahmen von „Sport vor Ort“ vom StadtSportBund Dortmund e.V. unterstützt und ist deshalb zum Start kostenfrei!

Der erste Kurs mit 10 Veranstaltungen á 45 Minuten, **Start am 09.02.2024**, ist bereits ausgebucht. Interessierte können sich für Folgeangebote schon jetzt auf eine Warteliste eintragen lassen.

Info und Anmeldung: Nachbarschaftsagentur Löttringhausen, Langeloh 18

Telefon (0231) 47 60 17 00

Heike.rolfsmeier@nachbarschafts-agentur.de

Bild: DOGEWO21/Schaper

Bildzeile: Im Februar startet das neue Bewegungsangebot für Senior*innen in der Nachbarschaftsagentur Löttringhausen. (v.l. Heike Rolfsmeier (Diakonie), Manuela Knorr (TuS Barop) und Iris Peters (StadtSportBund Dortmund)).

