



## **Senioren sport - Fit bis ins hohe Alter**

### **Eine Information für Teilnehmer**

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:**

- Der zunehmenden Bewegungsarmut entgegen-wirken
- Verbesserung:
  - der Beweglichkeit,
  - der geistigen Leistungsfähigkeit,
  - der Kraftfähigkeit, vor allem der vorderen Oberschenkel-muskulatur,
  - der Gleichgewichtsfähigkeit,

der Bewegungssicherheit,  
der Mobilität, der Gehsicherheit,  
der Gehgeschwindigkeit

- Verringerung der Sturzgefahr
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln
- Erhaltung der Selbstständigkeit mit zunehmendem Alter
- ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Verhinderung bzw. zeitliches Hinausschieben von Pflegebedürftigkeit
- Motivation zu lebenslanger Bewegung
- Erhöhung der Lebensqualität

### **Übungsstunden:**

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

Ort: Braunschweig  
Ilmenastr. 2  
In den Räumen der Baugenossenschaft Wiederaufbau

**Übungsleiterin:** C. Calin

Donnerstag 15:15 – 16:45Uhr

Ort: Braunschweig,  
Sporthalle Leonhardstr. 12,  
Zugang über Körnerstraße,  
Parkplätze auf dem Hof

Sportkleidung und Turnschuhe

**Übungsleiter:** H.-H. Wathling

### **Vereinsanschrift:**

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Ilmenastr. 2

38120 Braunschweig

Telefon: 0531-284 31 93

E-Mail: [koronar-sv.bs@kabelmail.de](mailto:koronar-sv.bs@kabelmail.de)

Internet: [www.koronar-bs.de](http://www.koronar-bs.de)

### **Ansprechpartner:**

H. - H. Wathling (Sportwart)

Telefon: 05304 -3232

U. Peters (Vorsitzender)

Telefon: 0531-33 84 24

*Für Bewegung ist es nie zu spät!  
Es kommt nicht darauf an, dem  
Leben mehr Jahre zu geben,  
sondern den Jahren mehr Leben!  
(Alexis Carrel)*