

Vorträge

„Bleiben Sie im Gleichgewicht – Sturzgefahren: erkennen und vorbeugen“

Dr. Wolfgang Kurbjuhn, Allgemeinmediziner

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 14:30-15:00 Uhr

„Sport und Bewegung – für die Gesundheit unverzichtbar“

Gerhard Schramm, AOK-Präventionsberater

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 15:30-16:00 Uhr

„Vollwertig versorgt im Alter – Gesundes Essen in jedem Alter“

Friederike Lindhorst, Diätassistentin

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 16:30-17:00 Uhr



Der Kreissportbund Hameln-Pyrmont möchte mit diesem Projekt besonders ältere Menschen motivieren,

- sich mehr zu bewegen und sportlich aktiv zu sein
- vielleicht eine neue Sportart für sich zu entdecken
- sich durch sportliche Betätigung die eigene Selbstständigkeit im täglichen Leben möglichst lange zu erhalten
- mit mehr Freude und Spaß länger am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können
- durch Bewegung und Sport in einer Gruppe neue Menschen kennenzulernen
- am Leben im Sportverein teilzunehmen.

Wir möchten Sie herzlich einladen, sich über gesundes Sporttreiben, Bewegung und Entspannung informieren zu lassen und ganz zwanglos an den unterschiedlichen kostenlosen Bewegungsangeboten und Vorträgen teilzunehmen.

Machen Sie mit: Testen Sie Ihre Fitness beim Alltags-Fitness-Test!

Impressum

Kreissportbund Hameln-Pyrmont e.V.

Ruthenstr. 10 – 31785 Hameln

info@ksbhameln-pyrmont.de – 05151-956206

V.i.S.d.P.: Maria Bergmann

Satz und Gestaltung: Heiko Reckert - heiko.reckert@posteo.de



Ein Projekt in Kooperation mit der AOK Niedersachsen und dem LSB Niedersachsen



Aktiv & gesund älter werden

**Samstag, 23. September 2017
14:00 – 17:00 Uhr
Hameln Hochzeitshausterrasse**



Aktivangebote zum Ausprobieren

Alltags-Fitness-Test

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) überprüft die körperlichen Ressourcen, genauer gesagt die funktionale Fitness. Unter funktionaler Fitness wird das körperliche Vermögen verstanden, normale Alltagsaktivitäten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können. Er ist ohne besondere Hilfsmittel und in normaler Kleidung durchführbar. Testen Sie Ihre Alltags-Fitness!

Referenten: Team des TC Hameln

Ort: Haus der Kirche

Zeit: 14:00-16:30 Uhr

Rudern

Da die gesamte Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden und Verletzungen so gut wie ausgeschlossen sind, kann man Rudern getrost als Gesundheitssport bezeichnen. Die Ausübung in der Gruppe in freier Natur bietet zusätzlich einen besonderen Reiz.

Referenten: Team des Rudervereins „Weser“

Ort: Vor der Marktkirche

Zeit: 14:00-17:00 Uhr

Crossboccia

„Der kleine Bruder“ des bekannten Boccia- oder Boulespiels. Mit weicheren Bällen, die nicht jederzeit wegrollen, kann fast überall gespielt werden. Dieses Geschicklichkeitsspiel macht in jedem Alter einfach großen Spaß!

Referentin: Lisa Trilken

Ort: Pferdemarkt

Zeit: 14:00-17:00 Uhr

Stark und beweglich bleiben

Kraft und Beweglichkeit zu erhalten, bedeutet Lebensqualität. Kleine Übungen u.a. zur Gelenkmobilisation mit Theraband zeigen Ihnen, wie das gelingt.

Referent: Dr. Juri Sokolski

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 15:00-15:30, 16:00-16:30 Uhr

Entspannungsgymnastik für die Schultern

Mit einfachen Übungen kann der häufig belastete Nacken- und Schulterbereich gelockert werden, wodurch schmerzhafte Fehlhaltungen vermieden werden - perfekt für die Entspannung zwischendurch.

Referentin: Karin Riechert

Ort: Vor der Marktkirche bzw. an der Hochzeitshaustrasse

Zeit: 14:00-17:00 Uhr

Outdoor-Power-Fitness

Je nach körperlicher Leistungsfähigkeit und Alter kann man sich bei den Varianten 40+, 50+ und 60+ so richtig auspowern. Kurzsprints, kombiniert mit Kraftübungen für den ganzen Körper, bringen den Körper ins Schwitzen. Darum besonders schön an frischer Luft auf der Bürgergarten-Wiese.

Referent: Lukasz Klimowicz

Ort: Wiese im Bürgergarten

Zeit: 14:30-15:00, 15:30-16:00, 16:30-17:00 Uhr

Diabetessport

Bewegung und Sport sind feste Bestandteile einer erfolgreichen Therapie bei Diabetes. Die Veranstaltung informiert mit praktischen Übungen sowie über die Möglichkeit der ärztlichen Verordnung zu einer kostenfreien regelmäßigen Teilnahme.

Referent: Uwe Petersen

Ort: Sporthalle im Schiller-Gymnasium

Zeit: 15:00-15:30 Uhr, 16:00-16:30 Uhr

Bodystyling

Das perfekte Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper und gezielt für eventuelle Problemzonen. In einer Gruppe macht das richtig Spaß.

Referentin: Inna McHugh

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 14:20-14:40 Uhr, 14:45-15:05 Uhr

Yoga

Yoga bedeutet, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Angebot richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die gemeinsam den Körper dehnen, kräftigen und die Körpermitte stärken wollen. Durch verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kann der Körper auch nach dem Alltagsstress entspannen und zur Ruhe kommen.

Referentin: Miriam Albrecht

Ort: FIZ im Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 16:15-16:45, 16:45-17:15 Uhr

Nordic Walking

Nordic Walking ist leicht erlernbar und durch den aktiven Stockeinsatz werden nicht nur die Beine, sondern zusätzlich auch Arme, Brust, Bauch und Rücken trainiert. Probieren Sie einfach mal eine kleine Runde aus!

Referent: Hans-Dieter Riechert

Ort: Treffpunkt vor der Hochzeitshaustrasse

Zeit: 14:30 Uhr, 15:15 Uhr, 16:00 Uhr

Zumba Gold

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, wobei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten gearbeitet wird, sondern man folgt dem Fluss der Musik.

Referentin: Barbara Krasowski

Ort: FIZ Eugen-Reintjes-Haus

Zeit: 15:15-15:45, 15:45-16:15 Uhr

Wandern

In geselliger Runde wird eine Kurzwanderung (ca. 3-5 km) unternommen. Neben der gemeinsamen Bewegung kommt auch die Kommunikation untereinander nicht zu kurz.

Referent: Wolfram Wittkopp

Ort: Treffpunkt vor der Hochzeitshaustrasse

Zeit: 14:45 Uhr