

Gesundheitssport für Ältere

Männer aktiv und fit am Vormittag



Foto © SSB Hannover

Kurzbeschreibung

Zielsetzung des 10 Einheiten umfassenden Kurses ist zum einen die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, zum anderen sollen Risikofaktoren vermindert werden. Angestrebt wird auch die Bewältigung vorhandener Beschwerden sowie die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Durch die Möglichkeit einer kurzzeitigen Bindung im Rahmen des Kurs-systems sollen eher Hemmschwellen abgebaut werden als wenn sofort der Eintritt in den Verein verlangt wird. Erhofft werden ein Vereinseintritt und eine langfristige Bindung nach Kursende.

Zielgruppe(n)

Männer ab 60 - Ungeübte und Einsteiger

Kooperationspartner

Seniorenservicebüros, Seniorenbeiräte, Krankenkassen, Ärzte

Inhalte

- Erwärmung, Mobilisationsübungen, spielerische Bewegungs- und Koordinationsübungen mit unterschiedlichen Materialien
- Information, Verhaltenstraining (gehen, sitzen, stehen, bücken, heben, tragen) und Sturzprophylaxe
- Funktionsgymnastik / gelenkfreundliche Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
- Entspannungsübungen / Körperwahrnehmung

Veranstalter / Antragsteller

TSV Egestorf e.V.

Die Maßnahme wurde gefördert über die Richtlinie zur zielgruppenspezifischen Bewegungs- und Gesundheitsförderung