



Elke Verse vom TSV Verden hat den Workshop Fit und Aktiv 60+ verantwortet. ■ Foto: Niemann

Im Alter sportlich aktiv

Landes- und Kreissportbund starten mit AOK gemeinsames Projekt für Vereine

LANDKREIS ■ Sportlich aktive Senioren waren vor wenigen Jahren noch eine eher kleine Randgruppe im Vereinsleben. Heute spüren die Clubs den demografischen Wandel deutlich. Senioren sind eine große und wichtige Zielgruppe im Angebot regionaler Turn- und Sportvereine.

Der Anteil der Senioren in unserer Gesellschaft wächst, und diese Älteren sind oft aktiver und gesünder als in früheren Generationen. Das ist ein guter Grund für Landes- und Kreissportbund, als Partner der Vereine vor Ort, mit der AOK eine Kooperation einzugehen und sich auf die Veränderungen einzustellen. Gemeinsam haben sie das Projekt „Aktiv & gesund älter werden“ aus der Taufe gehoben. Der offizielle Projektstart war im Verdener Jahnsportzentrum.

Ein Aktionstag für Ältere mit Vortrag und vier Workshops mit altersgerechten Sport- und Bewegungsangeboten, sollte schon einmal einen Eindruck vermitteln, wie die Vereine die betagtere Ziel-



Mit Nina Panitz konnten die Teilnehmer einen Alltags-Fitnesstest machen. ■ Fotos: Niemann

gruppe zu mehr körperlichen Aktivitäten anregen können. Ein Arbeitskreis hatte dafür mit viel Engagement ein interessantes Bündel von Sport- und Mitmachangeboten geschnürt. Bei den 60 Teilnehmern fanden die Übungen in der Gruppe großen Anklang. Der körperlichen Betätigung war der Vortrag „Auf dem Weg ins Glück. Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur“ von

Dr. Arne Göring von der Uni Göttingen vorausgegangen. Danach wussten die Teilnehmer schon einmal genau, warum es sich lohnt, auch im höheren Alter noch körperlich aktiv zu bleiben. Den aktuellen Stand konnten die Besucher beim Alltags-Fitnesstest gemeinsam mit der Referentin des Niedersächsischen Turnbunds, Nina Panitz, ermitteln.

Danach ging es in zwei In-

door- und Outdoor-Workshops sportlich zur Sache. Für Menschen, die auch jenseits der 60er körperlich und geistig fit bleiben wollen, war der Aktionstag ein willkommenes Angebot, um aus der „Unbeweglichkeit des Alltags“ auszubrechen, viel Spaß an Bewegung und geistiger Flexibilität zu gewinnen und neue Anregungen zur sportlichen Betätigung im Alter zu bekommen. ■ nie