

Anmeldung und Vortreffen



Wir haben Ihr Interesse geweckt ?

Dann sollten Sie sich verbindlich telefonisch oder persönlich im Seniorenbüro Süd melden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Kursgebühr muss vor Beginn der Kurseinheiten entrichtet werden.

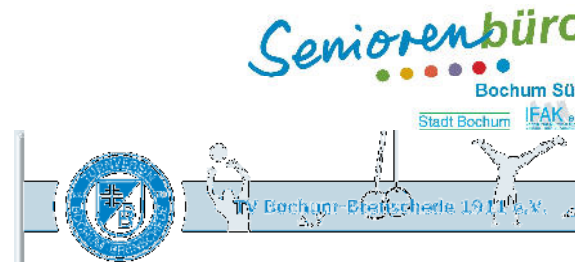
Der Kurs beginnt am 28.04.2016 um 10.30 Uhr. Letztes Treffen am 14.07.2016.

Um im Vorfeld Frage zu klären, findet ein Vortreffen im Seniorenbüro Süd statt.

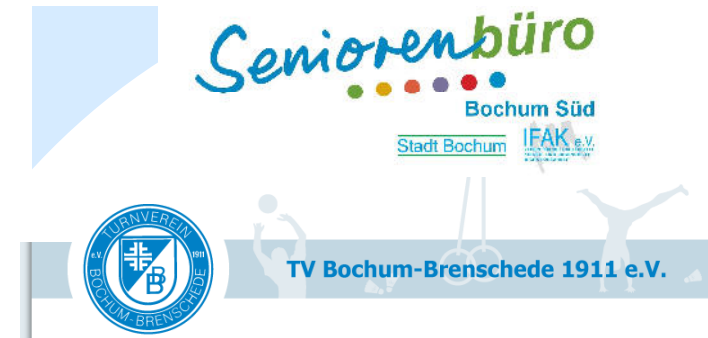
Dort werden wir Sie auch auf die notwendige ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung hinweisen und alle Ihre Fragen zum Kurs beantwortet.

Vortreffen am 21.04.2016 um 10.30 Uhr im Seniorenbüro Süd.

Verbindlich!!!



Tel. 0234/7731655-0
Seniorenbüro Süd
Sabine Böhnke-Egbaria/
Cornelia Engelke
Querenburger Höhe 169
44801 Bochum



Fit ins hohe Alter



Ein Angebot des TV Bochum-Brenschede 1911 e.V. in Kooperation mit dem Seniorenbüro Süd



Fit bis ins hohe Alter

Mit den Jahren nehmen Beweglichkeit,

Kraft und Koordinationsfähigkeit ab .

Dadurch wächst häufig die Unsicherheit

beim Laufen und bei anderen Bewegungs-

abläufen. Der Mensch ist mit 70 eben nicht

mehr so behände und flott

wie mit 20 oder 30 Jahren.



Stürze sind manchmal die

Folge, Angst und Unsicher-

heit nehmen zu. So manch einer überlegt

es sich dann dreimal, ob er zum Einkaufen

losgeht und schränkt sich selbst immer

mehr ein. Dadurch nimmt die Muskulatur

weiter ab, die Unsicherheit und damit die

Sturzgefährdung nimmt dementsprechend

zu. Das ist ein ganz typischer

„Teufelskreis“!!!

Da gibt es eine Alternative!

Sport

Sind Sie manchmal unsicher beim Gehen, vermeiden Sie selbst immer häufiger Gänge in den Einkaufsladen oder zum Bäcker? Vielleicht sind Sie sogar schon einmal selbst gestürzt?

Dann machen wir Ihnen hier ein Kursangebot, welches Sie kaum ablehnen können.

Mobilität-Sicherheit-Stärke und Beweglichkeit

Mit gezielten Übungen werden Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Sie können im Kreise Gleichsinnter ihre Muskeln stärken und an Kondition gewinnen. Unsicherheit und Angst wird durch Aktivitäten und Bewegung begegnet.

Dieses Kursangebot ist auch geeignet für Menschen mit Rollator. Können Sie nicht so lange stehen? Es geht einiges auch im Sitzen.

Wo?

Im Tagesraum des Wohncampus Laerholzblick der Diakonie Ruhr Sumperkamp 5 findet dieser Kurs unter der Leitung der ausgebildeten Übungsleiterin Frau Elke Kaldun über insgesamt 10 Stunden statt.

Wann?

Jeden Donnerstag von 10.30 - 11.30 Uhr

Wer ist verantwortlich?

Diese Angebot wurde gemeinschaftlich entwickelt von der Übungsleiterin des TV Brenschede und dem Seniorenbüro Süd. Die Diakonie Ruhr stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung.



**Wohncampus
Laerholzblick**

Frau Elke Kaldun ist ausgebildete Sportlehrerin und seit vielen Jahren Übungsleiterin beim TV Brenschede. Zudem verfügt sie über eine Weiterqualifizierung des WTB im Bereich „Sport für Hochaltrige“.

Kursgebühren

Insgesamt für 10 Einheiten: 40,-€

Bewohner der Seniorenwohnanlage
Im Sumperkamp zahlen 25,-€

Für wen? 70+

Männer und Frauen, die sich sportlich wenig bis gar nicht bewegen, auch mit Gehunsicherheit, mit Rollator oder ohne.