

SPORT IM TAL

Ein offenes Bewegungsangebot für Bürgerinnen und Bürger 60+

Die positiven Effekte von Sport und Bewegung auf die Gesundheit und Gesunderhaltung sind unbestritten. Mehr Bewegung führt, unabhängig vom biologischen Alter der Sporttreibenden, immer zu einer Verbesserung der körperlichen Konstitution. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, Alltagsbelastungen werden so besser toleriert und Krankheiten werden vorgebeugt.

Trotz des Wissens um die positiven Effekte bildet Bewegung bei vielen Älteren noch immer keinen festen Bestandteil im täglichen Leben.

Doch woran liegt das? Viele Ältere wollen wieder mehr Bewegung in den Alltag integrieren, wissen aber nicht wie und wo. Auch können Berührungsängste eine Rolle spielen.



Wer früher nicht in einem Sportverein sozialisiert wurde, hat heute sicherlich größere Berührungsängste, sich einer neuen Gruppe anzuschließen. Auch die Ungewissheit, ob man den Leistungsanforderungen in einer neuen Gruppe standhalten kann oder ob noch andere Ältere an dem Bewegungsangebot teilnehmen, führen oftmals dazu, vom ursprünglichen Plan von mehr Bewegung wieder abzurücken.

Aus diesem Grund wurde das Bewegungsangebot „**SPORT IM TAL**“ durch den Kreissportbund Mettmann e.V. initiiert. Unter Einbeziehung fest installierter

Fitnessgeräte im Bewegungsgarten des Seniorenheims Neandertal findet das Bewegungsangebot 1x in der Woche in den Sommermonaten statt. Jeder kann an „**SPORT IM TAL**“ teilnehmen, sportliche Vorerfahrungen müssen nicht gegeben sein, die Belastung wird durch die einzelnen Geräte individuell gesteuert, eine verbindliche Anmeldung ist nicht notwendig. Im Vordergrund des Bewegungsangebotes „**SPORT IM TAL**“ steht die Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer, natürlich sind aber auch das Erlebnis des Sporttreibens in der Natur sowie der soziale Austausch der Teilnehmer wichtige Bausteine des Bewegungsangebotes. Übergeordnetes Ziel von „**SPORT IM TAL**“ ist es, ältere Menschen wieder an mehr Bewegung heranzuführen und diese so langfristig zu mehr Bewegung zu animieren.

Für weitere Informationen zum Programm „**SPORT IM TAL**“ wenden Sie sich bitte an den Kreissportbund Mettmann e.V.

Ansprechpartner:

Simon Tsotsalas

Tel. 02104 – 976 100

E-Mail: s.tsotsalas@ksbmettmann.de