

Das Bewegungsangebot wird im Rahmen des Projektes des Deutschen Turner-Bundes „**Aktiv bis 100 – Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort**“ und im Rahmen des DOSB-Projektes „Bewegungsnetzwerk 50 Plus“ organisiert. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell unterstützt.

Fotos: fotolia.com

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## Projektpartner sind:

### TV 1861 Achern e.V.

Geschäftsstelle  
Martinstr. 3 · 77855 Achern  
Tel.: 07841/270555  
www.tv-achern.de  
E-Mail: tvachern@t-online.de



### Häusliche Pflege Sybille Schreiner Seniorentagespflege im Jahnpark

Lindenbrunnenstr. 4 · 77855 Achern  
Tel.: 07841/4113  
E-Mail: s.schreiner@hp-schreiner.de



### Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8 · 60528 Frankfurt  
Tel.: 069/67801-172  
E-Mail: petra.regelin@dtb-online.de



### Badischer Turner-Bund

Karin Wahrer  
Oppelner Straße 3 · 76437 Rastatt  
Tel.: 07222/21674  
E-Mail: kwahrer@web.de



### Denk-Werkstatt Sasbachwalden

Auf der Golz 2 · 77887 Sasbachwalden  
Tel.: 07841/28109  
E-Mail: Bettina.Jasper@denk-werkstatt-com



### Turngau Ortenau

Geschäftsstelle  
Joseph-Vollmer-Str. 18 · 77799 Ortenberg  
Tel.: 0781/9482685  
E-Mail: geschaeftsstelle@ortenauer-turgau.de



## Neu in Achern: Aktiv bis 100

Eine Bewegungsgruppe  
für Hochaltrige

Mobil bleiben

Stürze verhindern

Muskeln stärken

Beweglichkeit erhalten

Gedächtnis trainieren

Gefördert vom:



**GYMWELT**   
Speziell für  
alte Menschen  
ohne Bewegungs-  
vorerfahrung!  
Auch Angehörige können mitmachen!



Der Turnverein **TV Achern** und die Ambulante Pflegeeinrichtung **Häusliche Pflege Sybille Schreiner** haben sich zusammengetan, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Alle Teilnehmer werden bei Bedarf von einem Bus der Ambulanten Pflegeeinrichtung **Häusliche Pflege Sybille Schreiner** abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

Der Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang. Er ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Bewegung ist wichtig, um die Selbständigkeit im höchsten Alter möglichst lange zu erhalten.

***Das Bewegungsangebot richtet sich ganz speziell an alte Menschen, die keine Bewegungserfahrung haben und bisher nicht sportlich aktiv waren oder sind. Auch Angehörige können gerne mitmachen!***

### **Selbständig bleiben erfordert Aktivität**

Viele alte Menschen verlieren ihre Selbständigkeit, weil die Funktionsfähigkeit des Körpers im Laufe der Jahre immer weiter nachlässt. Wenn die Muskeln schwächer werden, bekommt man Probleme, eine Treppe hinauf zu steigen. Lässt die Standfestigkeit und das Gleichgewicht nach, fühlt man sich nicht mehr sicher auf seinen Beinen. Wenn die Beweglichkeit immer weiter eingeschränkt wird, schafft man es nicht mehr, sich selbst zu waschen oder anzuziehen.

**Doch all das muss nicht sein!  
Der Körper erhält bis ins höchste Alter hinein die Funktionen aufrecht, die regelmäßig geübt und trainiert werden!**

Nur, wer aktiv bleibt und sich regelmäßig bewegt, kann bis ins höchste Alter hinein möglichst selbständig leben.

## **Aktiv bis 100**

### **Bewegung bis ins höchste Alter**

*Mobil bleiben*

*Stürze verhindern*

*Muskeln stärken*

*Beweglichkeit erhalten*

*Gedächtnis trainieren*



Im Bewegungskurs „**Aktiv bis 100 – Bewegung bis ins höchste Alter**“ werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin des TV Achern liebevoll, kompetent und qualifiziert betreut,
- ganz vorsichtig an Bewegung erst im Sitzen und wenn möglich später auch im Stehen herangeführt,
- Spaß an Bewegung in der Gruppe mit Gleichaltrigen erleben,
- durch kräftigende Übungen der Beinmuskeln die Standfestigkeit trainieren,
- durch Kraftübungen für die Arme lernen, schwere Gegenstände selbst zu heben und zu tragen und sich im Notfall selbst abstützen zu können,
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden,
- durch ein spezielles Gehtraining wieder etwas mobiler werden,
- durch spezielle Gelenkübungen verhindern, dass die Beweglichkeit weiter nachlässt. Vielleicht kann es einigen Teilnehmern sogar gelingen, wieder beweglicher zu werden und dadurch Dinge im Alltag wieder selbst zu schaffen,
- durch die Bewegung zu schwungvoller Musik Spaß, Freude, Lebenslust und Motivation spüren.