

# Das Bewegungsprogramm des Krankenpflegevereins Verwaltungsraum Althengstett e.V.

## Die Bewegungsgruppe

**Ran.... an den Ball...Bewegung ist wichtig und tut jedem gut.**

Der menschliche Körper braucht Bewegung.

Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist. Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, diese sind für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben unerlässlich. Ältere Menschen können durch regelmäßige Bewegungsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Bewegungstraining ist zudem unverzichtbar, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.

Gemeinsam wirken wir mit Ihnen und unserem Fachpersonal dem Bewegungsmangel gezielt entgegen.

Wann? Immer donnerstags, einmal wöchentlich

Beginn: 16:45 Uhr

Dauer: 1,5 Stunden

Ort: Jahnstr.3, 75382 Althengstett.

Erstmals am 12.09.2019



### Unsere Ziele:

- Motivation zu mehr Bewegung
- Förderung der Freude an geistiger und körperlicher Bewegung und Beweglichkeit
- Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit
- Schulung der Sinne
- Förderung sozialer Kontakte
- Vorbeugung von Kraftverlusten und Mobilitätseinschränkungen.

Das Programm wird von den Pflegekassen und dem Land Baden-Württemberg gefördert und ist auch für an Demenz erkrankte Menschen geeignet.

Eine Anmeldung ist unter **Tel. 07051 931 980** erforderlich.

Ein Fahrdienst wird bereitgestellt.

