

Bewegt ÄLTER werden in Gütersloh

Mittendrin statt nur dabei

Donnerstags
14.30 – 15.30 Uhr
Vereinsheim
Gütersloher Turnverein von 1879 e.V.
Georgstraße 44a
33330 Gütersloh



Vom Rollator-Training zur Fitness an 4 Rädern

Mit kleinen Schritten der Gesundheit Beine machen!



Ein Angebot im Rahmen des landesweiten Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gütersloher Turnverein ■ Georgstr. 44 a, 33330 Gütersloh ■ www.guetersloher-turnverein.de

Bewegt ÄLTER werden in Gütersloh

Jeder Schritt ist Goldes wert

Bewegung liegt in unserer Natur, egal wie alt wir sind, es ist nie zu spät, körperlich aktiv zu werden. Dabei gilt: Schon wenig hilft viel! Jeder noch so kleine Gang stärkt Herz, Muskel und fördert die Durchblutung des Gehirns. „Im Tritt bleiben!“, heißt die Devise! So oft es geht Gehen! Bewegung ist der beste Beitrag, um die eigene Mobilität so lang als möglich zu erhalten! Gerade für Menschen, die nicht mehr so flott und sicher auf den Beinen sind und daher einen Rollators benutzen, ist jeder Schritt Goldes wert!

Rollator-Training

„Langsam aber sicher!“ Unter diesem Motto laden wir zum Mitmachen bei unserem Bewegungsangebot ein.

Einfach Mitmachen

Teilnehmen können alle, ob - jung oder alt - die einen Rollator benutzen und Lust auf Bewegung haben, sich alleine aber nicht trauen.

Programm

- Einfache gymnastische Übungen zum Training der Kraft und Balance
- Sturzprophylaxe
- Tipps und Übungen zum sicheren Umgang mit dem Rollator (Überwinden von Bordsteinen und Stufen, Gehen auf unebenen Untergründen, richtiges Hinsetzen und Aufstehen, sicheres Bremsen)
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Gehtraining auf angepassten Strecken mit Pause(n)
- Spaß und ein bewegtes, freundliches Miteinander

Termine / Ort

Donnerstags

14.30 – 15.30 Uhr

Vereinsheim

Gütersloher Turnverein

Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh

Wöchentlich

Werde Mitglied im GTV:

Jahresbeitrag: € 72,00

Eine **kostenfreie** Teilnahme ist jetzt auch mit einer Reha-Sport-Verordnung möglich.

Kontakt / Information
GTV – Geschäftsstelle
Tel.: 05241 /36736

oder:
Annette Dankow
05241/48881

Veranstalter

Gütersloher Turnverein von 1879 e.V.

Partner

Landessportbund NRW und Kreissportbundes Gütersloh im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

