

Bewegt ÄLTER werden in NRW!



Ein bewegungsarmer Alltag prägt das Leben vieler Erwachsener. Oftmals kommen das inaktive bzw. einseitig belastende Berufsleben, Immobilität im Alter oder auch fehlende Informationen über stadtteilnahe Bewegungsmöglichkeiten dazu. Dabei ist gerade eine lebenslange, regelmäßige Bewegung sehr zu empfehlen. Jeder kann schon selbst Einiges dazu beitragen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Funktionsstörungen des Bewegungsapparates durch ein aktives Leben vorzubeugen ([Präventions-](#) und Breitensport) sowie nach einer Verletzung oder Krankheit schnell wieder auf die Beine zu kommen ([Rehasport](#)). Kondition und Koordination benötigen wir für ein gesundes Leben und können auf abwechslungsreiche Art und Weise gefördert und gefordert werden. Ein moderates Ausdauer-/Krafttraining erleichtert einen anstrengenden Alltag und die verbesserte Koordination hilft uns, wenn Anforderungen an unsere Orientierung, Reaktion oder das Gleichgewicht gestellt werden.

Ein Ausgleich zwischen An- und Entspannung sollte dabei an erster Stelle stehen.

Damit jeder seinen persönlichen Ausgleich findet, warten vielfältige Bewegungsangebote in der Sportvereinslandschaft auf Neu- und Wiedereinsteiger. Unser [Angebotsflyer](#) und ein **persönliches Gespräch** helfen Ihnen dabei.

Im Projekt „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ werden die Sportvereine im Kreis Höxter durch Beratung, Informationen und Kooperationen unterstützt.

Es können **Aktionstage** und neue **Sport- und Bewegungsangebote** (auch Sportabzeichentreffs, etc.) gemeinsam geplant, gestaltet und durchgeführt werden.

Workshops bieten die Möglichkeit Informationen aus erster Hand zu erfahren, sich auszutauschen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Außerdem bieten wir vielfältige [Qualifizierungsmaßnahmen](#) für Übungsleiter und Vorstände an.

Themenschwerpunkte des Projektes für die Zielgruppe ab 35 Jahren:

- SPORTLICH älter werden
- FIT bleiben / werden
- MOBIL bleiben
- GEMEINSAM älter werden
- ENGAGIERT älter werden
- Deutsches Sportabzeichen

Weitere Details zu den Hintergründen und Zielsetzungen des [Projektes](#) und zur Kampagne [Überwinde deinen inneren Schweinehund](#) finden Sie auf der Homepage des Landessportbund NRW, welcher gemeinsam mit dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport die kommunalen Entwicklungen unterstützt.

Ihre Ansprechpartner

Arne Tegtmeyer

a.tegtmeyer@ksb-hoexter.de

Dienstag bis Freitag

9.00 Uhr bis 14.30 Uhr

