

# Bewegung und Sport im Alter

Tipps und praktische Übungen für Beweglichkeit und Koordination

Referent: Christopher Winter (Stadtsporbund)

Freitag, 29. März 2019 | 15:00 Uhr

Forum/Raum 322 | Bergische VHS | Mummstr. 10 | SG-Mitte

# Bewegung und Sport im Alter

## Tipps und praktische Übungen für Beweglichkeit und Koordination

Bewegung und Sport sind wesentliche Erfolgsfaktoren für ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Besonders ältere Menschen profitieren in hohem Maße von den positiven körperlichen, psychischen und sozialen Effekten, welche mit regelmäßiger Bewegung verbunden sind. Neben interessanten Fakten rund um Veränderungsprozesse und Potentiale, welche durch einen aktiven Lebensstil erzielt werden können, liefert der Vortrag praktische Hinweise zur Integration von verschiedenen Übungen in Ihren Alltag.

Christopher Winter ist Vorstand im Solinger Sportbund e.V., Referent Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste, Fachkraft Bewegt ÄLTER werden in NRW und Fachkraft Bewegt GESUND bleiben in NRW.

Eine Veranstaltung der Berg. VHS in Kooperation mit dem Seniorenbüro und dem Seniorenbeirat der Stadt Solingen.

**Freitag, 29. März 2019 | 15:00 Uhr | 0.00 €**

Forum/Raum 322 | Bergische VHS | Mummstr. 10 | SG-Mitte

### Anmeldung und weitere Informationen:

telefonisch, per E-Mail, online oder vor Ort.

Dr. Heinz-Werner Würzler | Fon 0212 290-3265

Mummstraße 10 | 42651 Solingen

heinz-werner.wuerzler@bergische-vhs.de



[facebook.com/bergischevhs](https://facebook.com/bergischevhs)