

seit 2013 in Altendiez:

## Bewegungsgruppe

### „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“

Die Verbandsgemeinde Diez, der VfL Altendiez und der DTB (Deutscher Turner-Bund) haben sich zusammengeschlossen, um für hochaltrige Menschen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Im Bewegungskurs **AUF leben** werden hochaltrige Menschen

- von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter liebevoll 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 Kraftübungen Standfestigkeit und Stützfähigkeit trainieren
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden
- ihre Beweglichkeit durch spezielle Übungen fördern

Mobil bleiben Stürze

verhindern Muskeln

stärken Beweglichkeit

erhalten

Gedächtnis trainieren

#### Weitere Informationen

**Klaus-Hermann Wilbert – Organisationsleiter –**

**Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez**

☎ 0 64 32 / 8 18 82

**Liesel Heymann**

– Übungsleiterin –

☎ 0 64 32 / 84 01 792

**Ursula Ohl**

– Übungsleiterin –

☎ 0 64 32 / 8 13 57

**Carola Beysel**

– Übungsleiterin –

☎ 0 64 32 / 93 69 499

### Übungsstunde

**jeden Freitag 10 – 11 Uhr  
Lahnblickhalle Altendiez**

Eine „Schnupperstunde“ zum unverbindlichen Mitmachen oder Anschauen ist jederzeit freitags möglich.

„AUF-Leben“ ist ein gemeinsames Projekt vom

Gefördert vom



Bitte **ankreuzen / ausfüllen** und **Abschnitt einreichen** bei Klaus-Hermann Wilbert, Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez

Ich, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ Jahre alt,  
Vor- und Nachname Alter

möchte an der Bewegungsgruppe „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“ in Altendiez teilnehmen.

Meine Telefonnummer: \_\_\_\_\_  
Telefon

Ich bitte um **Abholung**: \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift