



Bewegung kennt keine Grenzen
Veranstaltung der LVG Bremen am 05.10.2009

Sport-Freizeit-Leherheide

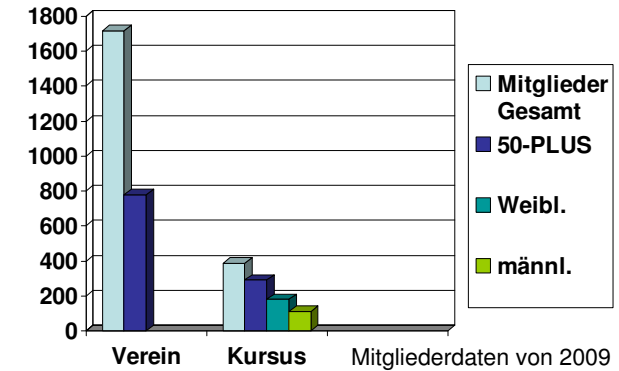
Wir organisieren uns selbst Der Beirat 50plus des SFL-Bremerhaven

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Mitglieder im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



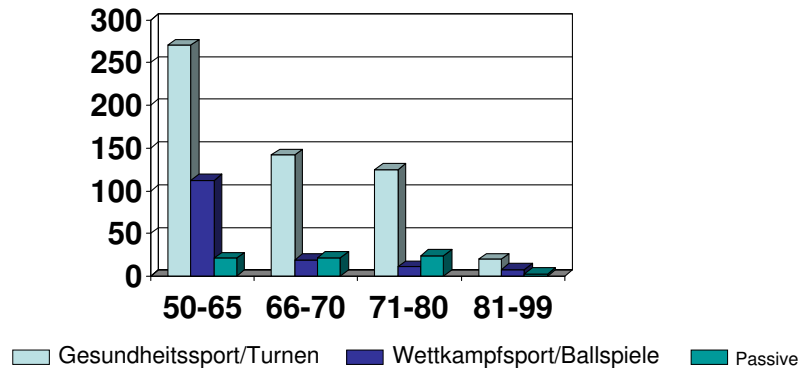
Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Wer macht wo mit?

Sport-Freizeit-Leherheide

Teilnehmerbelegung der Sportangebote pro Altersklasse



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebot für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



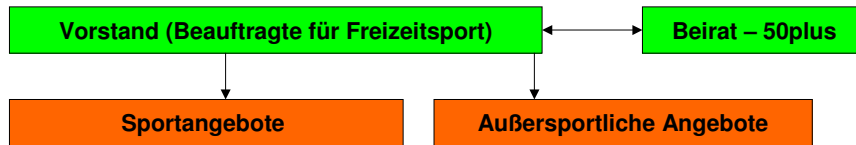
Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven





Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide

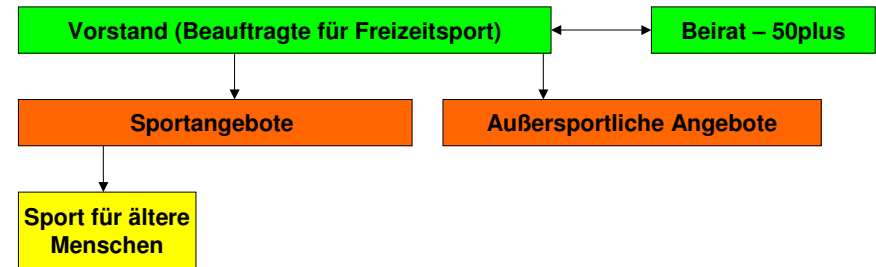


Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Sport für ältere Menschen

Sport-Freizeit-Leherheide

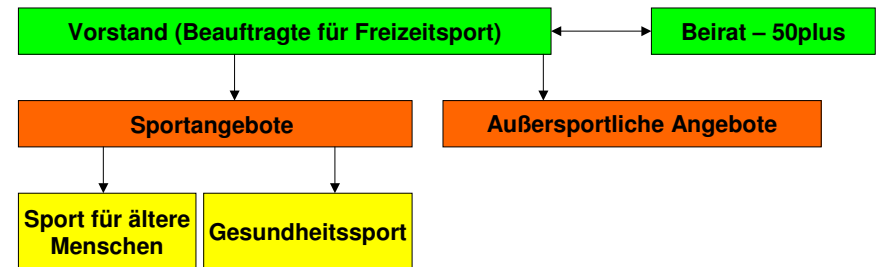
Er- und Sie Gruppe
 Männergruppe
 Frauengymnastikgruppen
 Gymnastik auf und mit dem Hocker
 Gymnastik im Sitzen und Liegen
 Tanzen, Folklore und mehr
 Trimm Dich
 Tennis
 Fahrrad fahren
 Wandern
 Walking
 Venen Walking
 Boul

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven





Gesundheitssport

Sport-Freizeit-Leherheide

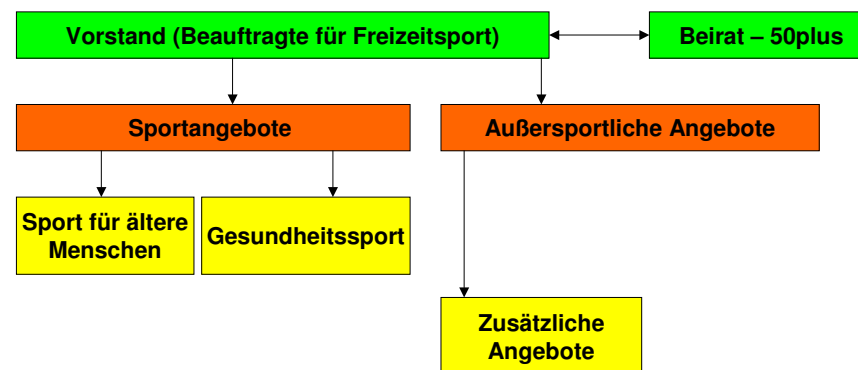
- Wirbelsäulenfunktionsgymnastik
- Beckenbodentraining
- Warmwassergymnastik
- Aktiv gegen Osteoporose – Helfen und Vorbeugen
- Yoga
- Qigong Yangsheng
- Herz-Kreislauftraining, Koronarsport
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sportfit (Sport an Geräten)

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Zusätzliche regelmäßige Angebote

Sport-Freizeit-Leherheide

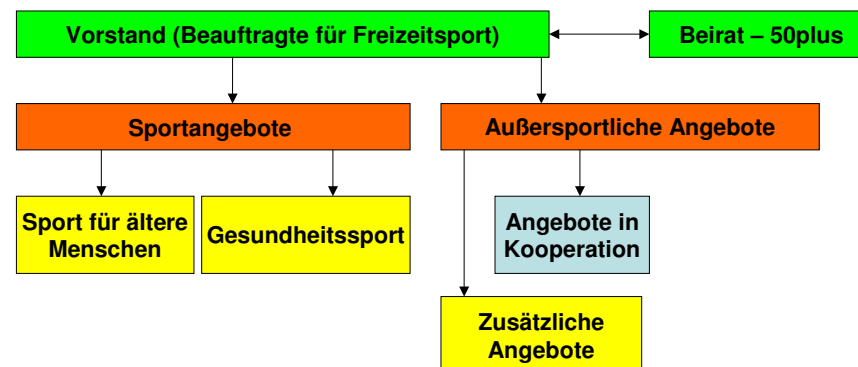
- Gesellschaftsspiele (Karten usw.)
- Maritimer Männerchor
- Kegeln auf den SFL Kegelbahnen
- Umgang mit dem Computer, Internet
- Gedächtnistraining mit Humor
- Meditative Tänze

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven





Angebote in Kooperation

Sport-Freizeit-Leherheide

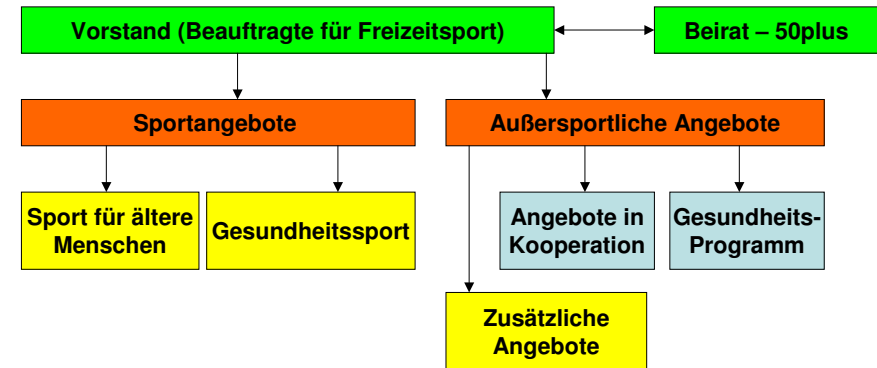
- Ortspolizeibehörde: Pilotprojekt in Bremerhaven
- DTB: Bundesweites Pilotprojekt „Ältere für Ältere“
- LTS und TVL: Ehrenamtseminar Organisator LSB
- Offener Kanal: Podiumsdiskussion und Vorfürhungen
- KSB: „50-PLUS und Fit“, Veranstaltung zum internationalen Tag der Senioren in Bremerhaven
- Schule: Arbeiten am PC, Internet
- Kirche: Nutzung der behindertengerechten Räume
- AWO: Bewegungsangebote im Seniorenheim

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Gesundheitsprogramm

Sport-Freizeit-Leherheide

Aktivangebote als „Hilfe zur Selbsthilfe“

- Fasten als gesundheitliche Prävention
- Autogenes Training
- Erfahrbarer Atem nach Prof. Middendorf
- Zilgri ... Kombinierte Atmungs- und Haltungstherapie
- Feldenkrais
- Entspannende Fußmassage/Partnerpassage
- Wünsche, Erwartungen und Träume für Frauen ab 50
- Heilende Entspannung – REIKI als Weg
- Shiatsu zum Kennen lernen für Alltag und Familie
- Vom nie genug kriegen und dem Dicksein

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Gesundheitsprogramm

Sport-Freizeit-Leherheide

Informationsveranstaltungen mit Fachärzte, Heilpraktiker.....

- Erkrankung und Therapie bei WS-Erkrankung
- Ernährungsinformation über Osteoporose
- Warum ist ein Herz-Kreislauftraining für uns wichtig?
- Sport und Ernährung im Gesundheitssport
- Wechseljahre als Chance zur Selbstorientierung
- Computerunterstütztes Hirn-Leistungstraining
- Einführung in die Bachblüten – Therapie
- Unsere Abwehrkräfte natürlich stärken

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven





Gesundheitsprogramm

Sport-Freizeit-Leherheide

Erfahrungen mit der Vollwertküche

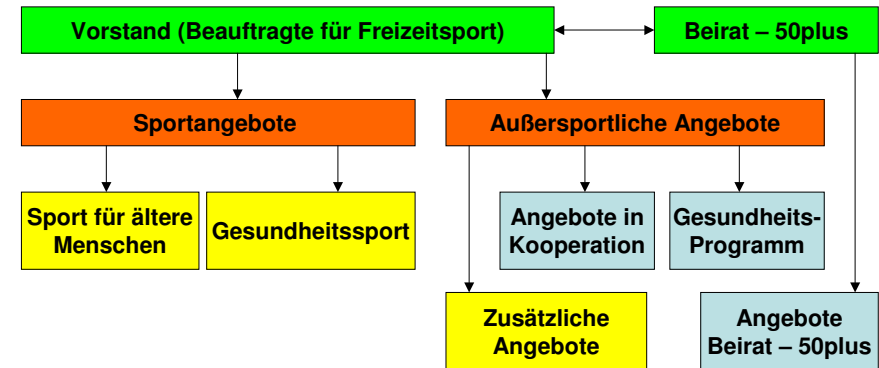
- Unser täglich Brot selber backen....
- Wir laden ein zu einem vollwertigem Osterbrunch
- Appetit auf Aufläufe und Salate?
- Die „Tolle Knolle“
- Vegetarisches Grillen
- Pudelwohl mit Kraut und Kohl
- Kräuterwanderung mit Tips aus der Kräuterküche
- Fit mit „50 PLUS“ durch gesunde Ernährung
- Quer durch die Kürbisküche
- Vitaminreiche herbstlich Suppen

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote für ältere Menschen im SFL-Bremerhaven

Sport-Freizeit-Leherheide



Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote Beirat – 50plus

Sport-Freizeit-Leherheide

Besichtigungen

- Geriatrie Klinikum Reinkenheide
- Betreutes Wohnen/ Wohnformen im Alter
- Alfred Wegener Polarforschungsinstitut (AWI)
- Sternewart
- Kriminalmuseum
- Städtetagestouren
- Bremische Bürgerschaft
- Radio Bremen
- Autostadt Wolfsburg
- Synagoge am Blinck

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Angebote Beirat – 50plus

Sport-Freizeit-Leherheide

Kulturangebote - Geselligkeit

- Vorweihnachtlicher Nachmittag
- Lieder zum 1. Mai im Wasserwerkswald
- Großveranstaltung Gesellschaftsspiele
- Bingo
- Besuch von Theater oder Musicalveranstaltungen

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven





Aktivitäten Beirat – 50plus

Sport-Freizeit-Leherheide

Öffentlichkeitsarbeit

Teilnahme mit Ständen und/oder Vorführungen an :

- Messe Stadthalle Bremen und Bremerhaven
- Gesundheitswoche Hochschule
- Zukunftsforum des LSB
- Veranstaltung zum internationalen Jahr der Senioren
- Teilnahme am städtischen Seniorenbeirat
- Teilnahme an der Freizeit-Schnuppercard des LSB

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Voraussetzungen für den Erfolg

Sport-Freizeit-Leherheide

Räumlichkeiten

- Gute Verkehrsanbindung
- Freundliche saubere Ausstattung
- Behindertengerecht

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Voraussetzungen für den Erfolg

Sport-Freizeit-Leherheide

Übungszeiten

- morgens
- nachmittags
- frühe Abendstunden
- gerne auch am Wochenende

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven



Voraussetzungen für den Erfolg

Sport-Freizeit-Leherheide

Rahmenbedingungen

- freundliche, gut ausgebildete Übungsleiter/innen
- Übungsstunden in Verbindung mit geselligen Angeboten
- Angebote unter Berücksichtigung der Jahreszeiten
- Angebote für alle Bürger der Stadt öffnen
- Schnupperangebote
- Identifikation fördern, Presseartikel von den Veranstaltungen aushängen
- Kooperationen suchen

Ingrid Sandhop, Organisatorin für Senioren- und Gesundheitssportangebote im SFL Bremerhaven

