



## WOHLFAHRTSVERBÄNDE

### Lebensqualität steigern

Die Gesundheitsförderung in den Wohlfahrtsverbänden sorgt für geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Unsere Angebote ermöglichen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, selbst die eigene Lebensqualität zu steigern und die körperliche wie geistige Kondition und Koordination zu verbessern.

### Bewegungsprogramme und Gesundheitstrainings

Zum Spektrum der Angebote zählen die Programme „Bewegung bis ins Alter“ mit den Bereichen Tanzen, Gymnastik und Wassergymnastik sowie die Gesundheitstrainings Gedächtnistraining, Yoga und Gesundheit aktivieren. Alle Kurse werden von geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt, die individuelle und altersbedingte Einschränkungen berücksichtigen.

### DRK-Region Hannover e.V.

Karlsruher Str. 2c  
30519 Hannover  
Telefon: 0511/3671-0  
E-Mail: [info@drk-hannover.de](mailto:info@drk-hannover.de)  
Internet: [www.drk-hannover.de](http://www.drk-hannover.de)

## GEMEINSAM BEWEGEN MACHT GLÜCKLICH!



Bewegung – aus medizinischer Sicht tut sie Leib und Seele gleichermaßen gut. Wer auch im Alter beweglich bleibt, ist zum Beispiel besser vor Verletzungen oder Stürzen geschützt. Weil man noch die Kraft und Koordination hat, seine eigenen Bewegungsabläufe

zu steuern. Bewegung kann außerdem Demenz verhindern, Depressionen zurückdrängen – und damit die Stimmung aufhellen. Worauf also warten?

Wer jetzt sagt: „Mich bewegen, dazu bin ich zu alt“, dem entgegne ich, dass man auch mit 60, 70 oder 80 Jahren anfangen kann, sich regelmäßig fit zu halten. Langsam und gelassen geht es mit der Zeit immer besser. Probieren Sie es aus! Und da Bewegung mit Gleichgesinnten mehr Spaß macht, stellen wir in diesem Informationsblatt Verbände und Einrichtungen vor, die Angebote auch für Sie bereithalten. Fassen Sie sich ein Herz und bewegen Sie sich – lieber gemeinsam statt einsam!

*Barbara Thiel,  
Dezernentin für Gebäude, Finanzen,  
IT, Öffentliche Gesundheit und Sicherheit der Region Hannover*



## VOLKSHOCHSCHULEN

### Gesund älter werden

Bei den Volkshochschulen in der Region Hannover können Menschen aller Altersgruppen ihr Wohlbefinden durch gezielte körperliche Aktivität verbessern. Die Palette der Angebote reicht vom Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik über funktionelle Gymnastik und Aquafitness, Feldenkrais, Pilates und (Nordic) Walking bis hin zu Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Die Kurse bieten einen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag, kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

### Tipps für Zuhause

Um auch nach den Kursen fit zu bleiben, geben die qualifizierten Unterrichtskräfte Tipps für das Weiterüben zuhause. Außerdem leiten sie zum Beispiel zum rücken-gerechten Handeln im Alltag an und informieren über körperliche und seelische Zusammenhänge. Die Kurse an den Volkshochschulen starten jeweils im Februar und im September und laufen vormittags, nachmittags und abends über eine Dauer zwischen 10 und 15 Wochen. Auf Wunsch werden Sie individuell beraten.

### Volkshochschulen in der Region Hannover

Wenden Sie sich an die Volkshochschule in Ihrer Nähe. Sie finden diese auch im Internet unter: [www.vhs-regionalverbund-hannover.de](http://www.vhs-regionalverbund-hannover.de)



## KOMMUNALER SENIOREN-SERVICE HANNOVER

### Selbstständig und selbstbestimmt im Alter

Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) unterstützt Seniorinnen und Senioren, auch im Alter selbstständig und selbstbestimmt leben zu können. Zum Beispiel mit einer Vielfalt von Bewegungsangeboten für mehr Fitness – wie Gymnastik, Kegeln, Tanz, Tischtennis, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Kursen speziell für türkische Seniorinnen.

### Bewegungsangebote unter freiem Himmel

Mit mehr Bewegung im öffentlichen Raum will der KSH den interkulturellen Austausch anregen und den Dialog der Generationen fördern. Dafür werden vier Freiflächen im Stadtgebiet mit Bewegungsstationen ausgestattet, für Seniorinnen und Senioren der anliegenden Wohnanlagen und Pflegeeinrichtungen, aber auch für jüngere Menschen aus dem Umfeld. So bleibt nicht nur körperliche Aktivität und psychosoziale Gesundheit erhalten – die gemeinsame Bewegung kann auch Vereinsamung und Isolation im Alter vorbeugen.

### Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ihmepassage 5  
30449 Hannover  
Telefon: 0511/168-42345. (Seniorentelefon der Stadt Hannover)  
Internet: [www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)





## STADTSPORTBUND

### Von Freizeit- bis Gesundheitssport

Als Dachorganisation für die rund 350 hannoverschen Sportvereine berät und vermittelt der Stadtsportbund bei der Suche nach einem passenden Sportangebot – egal ob für Neu- oder Wiedereinsteiger. Wer einfach Spaß an der gemeinsamen Bewegung hat oder speziellen Gesundheitssport benötigt, der von den Krankenversicherern bezuschusst werden kann – die Vereine bieten wohnortnah zahlreiche Möglichkeiten für Breiten- und Freizeitsport an. Zum unverbindlichen Ausprobieren gibt es Schnuppertage, wie den AGIL-Sporttag für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

### Stadtsportbund Hannover

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Telefon: 0511/12 68 53 00  
E-Mail: [info@ssb-hannover.de](mailto:info@ssb-hannover.de)  
Internet: [www.ssb-hannover.de](http://www.ssb-hannover.de)

## REGIONSSPORTBUND

### In der Region breit aufgestellt

Der Regionssportbund ist eine gemeinnützige Vereinigung von rund 700 Sportvereinen in den 20 Kommunen im Umland Hannovers. Der Verbund mit 190.000 Mitgliedern fördert besonders den Amateursport, bildet unter anderem Übungsleiter aus und organisiert das Sportabzeichen oder den Seniorensporttag. Die Internetseite informiert über aktuelle Angebote aus den Vereinen, unter dem Reiter „Sportangebote 50plus“ sind Sport- und Bewegungsmöglichkeiten speziell für Seniorinnen und Senioren in den einzelnen Kommunen aufgelistet.

### Regionssportbund Hannover

Maschstr. 20, 30169 Hannover  
Telefon: 0511/80 07 97 80  
E-Mail: [info@regionssportbund-hannover.de](mailto:info@regionssportbund-hannover.de)  
Internet: [www.regionssportbund-hannover.de](http://www.regionssportbund-hannover.de)



## WIR SORGEN FÜR MEHR BEWEGUNG IN DER REGION HANNOVER!

Wenn Sie Fragen rund um Sport und Bewegung im Alter haben, wenden Sie sich an die in diesem Flyer vorgestellten Einrichtungen. Die finden für Sie das Angebot, was zu Ihnen passt – bestimmt auch in Ihrer Nähe.



### Region Hannover

Der Regionspräsident

**Redaktion:** Region Hannover  
Fachbereich Gesundheit  
Team Gesundheitsförderung  
und Prävention  
Weinstr. 2-3  
30171 Hannover

**Fotos:** © Alfred Wekelo - Fotolia.com  
© Huntstock - Fotolia.com  
© Kzenon - Fotolia.com  
© Robert Kneschke - Fotolia.com  
© Monkey Business - Fotolia.com  
© Rido - Fotolia.com  
Deutsches Rotes Kreuz-Region Hannover e.V.

**Gestaltung:** Region Hannover  
Team Gestaltung

**Druck:** Region Hannover  
Team Druck

**Auflage:** 5.2011/5



Region Hannover



## AKTIVSEIN KENNT KEIN ALTER

Bewegungsangebote  
für Menschen über 50 Jahre

 GESUNDHEITSPLENUM  
für die Region Hannover