

„Dem Alter mehr Leben geben“

Ein Bewegungsangebot für Seniorinnen & Senioren und für Menschen mit Demenzerkrankung

Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm in der Gruppe mit Übungen zu Mobilisierung, Beweglichkeit, Koordination kombiniert mit Krafttrainingsübungen, angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit unter qualifizierter Anleitung und mit Unterstützung durch Helfer:

- macht Spaß
- fördert Lebenslust
- schafft Gemeinschaft
- steigert das Wohlbefinden
- verbessert die Beweglichkeit und Koordination
- sorgt für bessere Durchblutung
- trainiert Körper **und** Geist
- hilft, Stürze zu vermeiden



*Bewegt ÄLTER werden in LINDLAR**

Der Sportverein Eintracht Hohkeppel e.V. stellt eine speziell ausgebildete Trainerin, die Annele-Meinerzhagen-Stiftung gGmbH (AMSt) bietet Räumlichkeiten und Helferinnen zur Betreuung.

Montags und freitags
10.00-11.00 Uhr

Annele-Meinerzhagen-Stiftung
Korbstrasse 7, Lindlar

Herzlich Willkommen!
Anmelden, schnuppern, und mitmachen!

AMSt als vom Land NRW anerkannter Anbieter nieder-schwelliger Angebote kann über § 45c der Pflegeversicherung abrechnen.

*) Gefördert durch das Programm des **Landessportbundes NRW** „*Bewegende Alteneinrichtungen und -pflegedienste*“ und durch den **Kreissportbund Oberberg**

Informationen > Organisation und Anmeldung:

Frau Broich <> Tel. 02266 4640-40 oder
per E-Mail annele-meinerzhagen-stiftung@t-online.de

Frau Remshagen Mielke, Kommunale Senioren- und Pflegeberatung der
Gemeinde Lindlar <>Tel. 02266 4400026
oder per E-Mail: seniorenberatung-lindlar@t-online.de

Informationen > Sport:

Christa Hilburg <>Tel. 0162-1 65 65 71 oder
Wolfgang Dietz<>Tel. 02207 2679
oder per E-Mail: info@sve-hohkeppel.de

Annele-Meinerzhagen-Stiftung



www.sve-hohkeppel.de



Christa Hilburg

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt ÄLTER werden

„Fit für 100“

**Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren
und
für Menschen mit Demenz
in LINDLAR**



Ein Angebot des Sportvereins Eintracht Hohkeppel in Kooperation
mit der Annele-Meinerzhagen-Stiftung, unterstützt durch Ihre
Pflegeversicherung,
den KSB Oberberg und den Landessportbund NRW

