

## Beiträge

Monatlicher Beitrag Mobil & Sicher im Alter:  
Erwachsene 16,75 €  
Mitgliedschaft Abteilung Breitensport

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00 €

## Sportangebote

- Badminton
- Basketball
- Breitensport
- Boxen
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Seniorensport
- Sportabzeichen
- Tanzen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,75 € mtl., Kinder 3,50 € mtl.
- Die 1. Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.  
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



# Mobil & Sicher im Alter

## Sturzprävention



Tel. 02131 51267-30  
www.sg-kaarst.de

### Kursinhalte:

- Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur mit der Alltagsrelevanz zum Aufstehen, Setzen, Gehen, Treppen steigen und Standfestigkeit.
- Kräftigung der Fußmuskulatur zur Stabilisation der Fußgelenke mit dem Ziel des sicheren Gangs.
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte und aktive Körperhaltung.
- Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur mit der Alltagsrelevanz sich abzustützen beim Stolpern und Alltagsbewegungen wie Körperhygiene, Anziehen und Kämmen zu meistern.
- Koordinationsübungen verbessern das geordnete Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Eine wichtige Rolle im Rahmen des Koordinationstrainings spielt die Wahrnehmungsschulung. Dabei werden die verschiedenen Sinne angesprochen.

### Ein Kurs zur Erhaltung der Selbständigkeit und Verhütung von Stürzen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab etwa 70 Jahren, vor allem aber „Neueinsteiger“ oder Menschen, die seit längerem keinen Sport gemacht haben. Die Übungen verbessern auch die muskuläre Führung bei Hüft- und Knieprothesen und sind auch bei Osteoporoseerkrankungen geeignet.

Im Laufe des Älterwerdens lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach. Die Menschen spüren, dass die Muskeln schwächer und die Gelenke unbeweglicher werden. Die Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit nimmt ab. Durch gezielte Bewegung lassen sich diese Prozesse aufhalten oder sogar teilweise verhindern.

In dem Kurs „Mobil und sicher im Alter“ werden vor allem die Muskeln trainiert, die man braucht, um sich im Alter sicher, stabil und selbständig zu bewegen. Koordinations- und Wahrnehmungsübungen führen zu einer Verbesserung der Geh- und Standfestigkeit und reduzieren die Angst vor Stürzen.

### Ansprechpartner:

Geschäftsstelle  
info@sg-kaarst.com  
Tel. 02131 51267-30

### Trainerin:

Elke Wilms

### Trainingszeiten:

Mittwoch

Uhrzeit 09.00 – 10.00 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte (R2)

Maximale Teilnehmerzahl: 15