



### Attraktives Angebot für die Generation 65 Plus im FC Puchheim

- **Die Abteilung** wendet sich an alle, die auch im fortgeschrittenen Alter weiterhin sportlich aktiv bleiben wollen, oder neu mit dem Sport beginnen wollen. Entsprechend einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1947 wird bei uns das „körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden“ durch kompetente Fachübungsleiterinnen gefördert. Schwerpunkte sind ein moderates Herz- und Kreislauftraining, und eine Gymnastik, die Spaß macht. Durch Übungen mit verschiedenen Kleingeräten wollen wir Beweglichkeit, Koordination und Reaktion erhalten und verbessern



- **Nicht** nur die körperliche Fitness sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit gehört zu den wichtigen Voraussetzungen, um im Alter selbständig und unabhängig zu bleiben. Das Gehirn muss ständig trainiert werden. Das gilt für das allgemeine Erfahrungswissen ebenso wie für das stets neu zu erwerbende Wissen, das unentwegt zunimmt. Wer das Gehirn übt, verbessert in allen Belangen die geistige Leistungsfähigkeit. Durch leichtes Aufwärmen zu Beginn der Übungsstunden wird das Gehirn der Teilnehmer/innen sofort angeregt. Die folgenden Übungen mit körperlicher Bewegung und geistiger Aktivität verstärken die Beschäftigung des Gehirns entscheidend. Das gemeinsame Aktiv-Sein mit anderen und der Austausch untereinander schaffen im Vereins-Senioren-Sport ideale Voraussetzungen für geistige Fitness. Unsere Fachübungsleiterinnen bringen diese Komponenten spielerisch und mit abwechslungsreichen Formen in die Stunden ein.



- **Wichtig** ist bei uns auch das Thema „Sturzprävention“. Stürze stellen oft ein schlimmes Ereignis dar, dass die Mobilität in großem Maße beeinträchtigen kann. Jeder Dritte über 65 stürzt einmal pro Jahr. In der Altersklasse der über 80jährigen steigt dieser Anteil auf ca. 50 Prozent. 30 Prozent der Stürze führen zu schweren

bitte wenden!

Verletzungen. In 5 Prozent aller Fälle kommt es zum Oberschenkelhalsbruch, von dem man sich oft nicht vollständig erholt. Hier gilt es, unbedingt vorzubeugen. Das geschieht bei uns. Bewegung stärkt die Muskeln. Geeignete Übungen - auch mit Spiel - fördern das Gleichgewicht. Ungute Stimmungen werden - wie durch jede Bewegung - aufgehellt. Bei uns wird auf die Vorsorge gegen Stürze großes Gewicht gelegt.



- **Und** was den Meisten nicht bekannt ist: Anregender Sport geht auch im Sitzen! Mit und am Stuhl können die Erwachsenen - insbesondere die etwas Älteren - vielseitige Bewegungsformen und lustige Spiele gestalten. Das Beste daran ist, dass die Übungen - je nach Leistungsfähigkeit - unterschiedlich dosiert und mit verschiedenen Variationsmöglichkeiten angeboten werden. Unsere Hockergymnastik ist hier das treffsichere Angebot, um im Sitzen und rund um den Stuhl Herz und Kreislauf zu stärken, geistige Fitness zu fördern und gegen Stürze vorzubeugen. Und das alles steht unter dem Motto „Lachen ist gesund“.

- **Und** an jedem 2. Freitag im Monat kegeln wir im Sportzentrum. Auch dort gibt es viel Bewegung, Spannung und Spaß!

- **Neben** den Übungsstunden gibt es ein zusätzliches Programm an geselligen und kulturellen Unternehmungen: Ausflüge, Besichtigungen, Radtouren und auch Wanderungen, die die freundschaftliche Gemeinsamkeit fördern.



- **Wer** uns noch nicht kennt, sollte in einer Übungsstunde vorbeikommen, sich informieren und am besten mitmachen. Die Stunden finden statt am:

- **Montag, 15.00 Uhr, Schule Süd**

- **Mittwoch, 9.30 Uhr, Sportzentrum**

- **Donnerstag, 17.30 Uhr, Schule am Gerner Platz**

- **Freitag, 10.00 Uhr, Hockergymnastik im Sportzentrum**

- **Und jeden 2. Freitag im Monat um 15.00 Uhr Kegeln im Sportzentrum.**