

Beiträge

Monatlicher Beitrag Mobil & Sicher im Alter: Erwachsene	14,50€
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00€

Sportangebote

- **Badminton**
- **Basketball**
- **Breitensport**
- **Boxen**
- **Fechten**
- **Fitness-Studio**
- **Fußball**
- **Judo**
- **Handball**
- **Karate**
- **Klettern**
- **Kunstturnen**
- **Leichtathletik**
- **Radsport**
- **Rehasport**
- **Schach**
- **Schwimmen**
- **Senioren-sport**
- **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](#).
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,00€ mtl., Kinder 3,00€ 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 3a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.de | www.sg-kaarst.de



Mobil & Sicher im Alter

Sturzprävention



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



Mein Sportverein

Kursinhalte

Ein Kurs zur Erhaltung der Selbständigkeit

Ansprechpartner/ Trainingszeiten

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 Funktionstüchtigkeit 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:

Martina Groth
martina.groth@sg-kaarst.de

Trainerin:

Elke Wilms

Trainingszeiten:

Mittwoch

Uhrzeit 09.00 – 10.00 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

Ort SG Sportzentrum (R3)

Maximale Teilnehmerzahl: 15