



## Raus mit dem Allerwertesten aus dem Sessel, runter vom Sofa!



Eigentlich bin ich ein Sportmuffel und gehe lieber mit meinem Hund spazieren oder sitze am PC und recherchiere für meine Artikel. So war ich schon als Kind. In späteren Jahren, als ich verheiratet war, hatte ich genug zu tun mit Mann, fünf Kindern, Haus und Hof und zusätzlich mit meinem Beruf.

Na ja, es ist also sehr schwer, seine Gewohnheiten zu verändern. Aber heute gibt es viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Außerdem liest man ständig in den Zeitungen, wie gesund es ist, Geist und Körper zu bewegen, um im Alter fit zu sein. Sport hält die Knochen gesund, fördert den Gleichgewichtssinn und trägt zur Sturzprophylaxe bei.

**Anmerkung:**

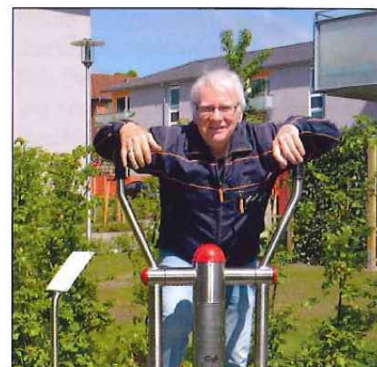
Körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund. Die Kräfte, die dabei auf die Knochen wirken, regen die knochenaufbauenden Zellen an, um neue Knochensubstanz zu bilden. Sinnvoll ist eine sanfte Sportart, so wie Wassergymnastik, Aqua-Jogging,

Schwimmen, Radfahren, Walking oder Wirbelsäulengymnastik. Zur Stärkung der Knochen (Prävention der Osteoporose) sollte man ein gezieltes, spezielles Muskelaufbautraining in den Sportvereinen unter fachkundiger Anleitung betreiben.

Sport soll aber auch bezahlbar sein. Die Krankenkassen leisten Zuzahlungen zu Sportkursen, die zertifiziert sind. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach. Die Deutsche Rheumaliga und einige Sportvereine bieten günstige Konditionen an, die Ihr Budget nicht überschreiten. In Gesellschaft von Gleichgesinnten ist man nicht alleine und es macht mehr Spaß. Man motiviert sich gegenseitig und freut sich darauf, die Gruppe wiederzutreffen. Oft bilden sich Freundschaften, die auf Dauer verbinden.



Auf jeden Fall ist es sinnvoll, Sport unter fachkundiger Anleitung und Aufsicht zu betreiben. Dabei wird eine für Sie angemessene Dosierung der



Bewegungsabläufe besprochen und begleitet. Der Sportverband Flensburg e. V. mit seinen angeschlossenen Sportvereinen bietet eine Vielzahl gesundheitsorientierter Sportarten an. Nähere Auskunft bekommen Sie beim Seniorensportbeauftragten des Verbandes Werner Heidorn unter 0461/312404, info@svfl.de. Er steht Ihnen gern jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Das Gemeinschaftshaus 360° des SBV hat am 31. Mai d. J. seinen neuen Vitalparcours der Stadt Flensburg übergeben. Es lohnt sich, hier einmal vorbeizuschauen und die Geräte, die Ausdauer und Gleichgewichtssinn trainieren, auszuprobieren. Auch hier trifft man sich unter Gleichgesinnten und kann neue Kontakte knüpfen. Sicher wollen Sie ab sofort etwas für sich tun, denn, Sport tut (auch Ihnen) gut, werden Sie aktiv!

*Unter Mitarbeit des Seniorensportbeauftragten W. Heidorn  
Brigitte Wolff*



Fotos: Peter-Jürgen Hirsch