

Anfahrt

Die Veranstaltung findet im **Haus am Harbigweg** (barrierefreier Zugang), Harbigweg 5, 69124 Heidelberg-Kirchheim statt.

Der Veranstaltungsort ist mit dem ÖPNV sehr gut zu erreichen:

Die Haltestelle „Harbigweg“ der **Buslinie 33** befindet sich direkt vor dem Gelände. Die Route der Linie 33 führt vom Bismarckplatz über den Hauptbahnhof bis Kirchheim.

Alternativ können Sie mit der **Straßenbahnlinie 26** vom Bismarckplatz bis zum Messplatz fahren, dort in die Linie 33 umsteigen oder direkt zum Haus am Harbigweg gehen (Fußweg circa 10 Minuten).



Plan Vermessungsamt, Stadt Heidelberg

**Amt für Soziales
und Senioren**

Stadt Heidelberg
Bergheimerstraße 155
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-37000
Telefax 06221 58-37010
sozialamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de

Heidelberg



Foto Peter Dorn

Freitag, 05. Oktober 2018, 14.00 bis 17.00 Uhr

In Bewegung lebenslang Informations- und Mitmachtag

für Seniorinnen und Senioren

Haus am Harbigweg
Harbigweg 5, Kirchheim, Nähe Messplatz
(barrierefreier Zugang)

www.heidelberg.de

Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit dem Sportkreis Heidelberg und dem Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“.



In Bewegung lebenslang. Informations- und Mitmachtag

Bewegung und körperliche Betätigung sind von besonderer Bedeutung für Gesundheit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden im Alter. Schon leichtere sportliche Aktivitäten, regelmäßig durchgeführt, sind gesundheitsfördernd und wirken präventiv bei den meisten mit dem Alter zusammenhängenden Erkrankungen. Bewegung wappnet gegen Altersrisiken.

In Heidelberg gibt es ein breites Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren mit sehr unterschiedlichen Inhalten. Das gemeinsame und übergeordnete Ziel ist die Erhaltung der Selbstständigkeit für ein aktives Leben bis ins hohe Alter.

Die **Veranstaltung „In Bewegung lebenslang“** informiert über die vielfältigen Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität und bietet Gelegenheit, zahlreiche Betätigungsmöglichkeiten in Heidelberg auszuprobieren. Außerdem können Alltagsfitnessstests genutzt werden, um den eigenen Trainingsstand festzustellen und Empfehlungen für weitere Verbesserungsmöglichkeiten zu erhalten.

Kontakt

Antje Kehder
Stadt Heidelberg
Telefon 06221 58-38340,
antje.kehder@heidelberg.de

Sportkreis Heidelberg
Telefon 06221 432050
info@sportkreis-heidelberg.de



Foto Peter Dorn

Saal

14.00 – 15.00 Uhr

Begrüßung
durch Gerhard Schäfer, Sportkreis Heidelberg

Vortrag „Dauerhafte Motivation zum Sport im Alter“
Dr. Robert Rupp, Pädagogische Hochschule Heidelberg

Moderation
Dr. Christoph Rott



Fotos Ralph Fülöp

Aktivitäten

15.00 – 17.00 Uhr

Alltagsfitnessstests
mit anschließender individueller Beratung

Mitmach-Angebote
Gymnastik mit dem Theraband, Tai Chi, Tischtennis, Yoga, Sturzprophylaxe, Alla-hopp-Anlage-Trainingsprogramm und andere mehr

Bequeme Kleidung wird empfohlen!

Info-Stände
Seniorenzentren, Akademie für Ältere

Snacks und Getränke