



3000 Schritte – für die Gesundheit



Kooperationspartner:



Der erste Schritt ... komm einfach mit!

GEHirn-aktivierende Spaziergänge

Anbieter

Elsflether Turnerbund von 1862

Treffpunkt

Gerhard Wempe Platz/ Betreutes Wohnen
26931 Elsfleth

Wir treffen
uns
regelmäßig

Jeden Donnerstag 11:00 Uhr





Informationen zum Projekt - 3000 Schritte:

Der Zusammenhang zwischen Bewegung - Wohlfühlen - Gesundheit wurde in den letzten Jahren in vielen Studien nachgewiesen. Eine körperliche aktive Lebensweise hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung und gezielte Aktivierung des Bewegungsapparates

verbessern Gehirn- und Gedächtnisleistung, wirken unter anderem Diabetes und Bluthochdruck entgegen. Gleichzeitig regt das Gehen die Verbesserung der Lungenkapazität und damit auch eine intensive Durchblutung der Organe an.

Der Elsflether Turnerbund bietet nun ein Bewegungsprogramm an, das nicht an Hallenzeiten gebunden ist und älteren Menschen Bewegung in den Alltag bringen soll.

Die Spaziergeh-Route, durch die bekannte Gemeinde, auf speziell ausgesuchten Wegen ohne Barrieren, wird von einer qualifizierten Übungsleiterin begleitet.

- * Teilnehmen können auch Menschen mit Rollator und Rollstuhl.
- * Das Gehtempo bestimmen die Teilnehmer.
- * Toiletten können unterwegs aufgesucht werden.





- * Wir stellen vor Gehbeginn die Route vor
- * Wir gehen bekannte Orte an
- * Wir erfahren Neuigkeiten
- * Wir besuchen auf Wunsch den Wochenmarkt
- * Wir stellen bauliche Veränderungen fest
- * Wir tauschen Erlebnisse und Erfahrungen nach dem Gang aus
- * Wir freuen uns über eine rege Beteiligung
- * Wir genießen die Bewegung im Freien, um persönliche Erfolge verzeichnen zu können

Kontaktadressen:

ETB Geschäftsstelle Turnhus
Menke Straße 16a
26931 Elsfleth
04404 1552

Gudrun Ahrens
Oberhammelwarder Straße 1a
26931 Elsfleth
04404 1251

Ambulantes Pflegeteam
Haus Sandvoß
26931 Elsfleth
04404 98744-0

