

## Ansprechpersonen:

**Michael Weimer, Diakon**  
Tel. 07431 / 763869 oder  
Handy: 0178 / 1613565  
Michael.Weimer@drs.de

oder

**Susi Hofele, Übungsleiterin**  
Tel. 07431 / 72993  
ehofele@t-online.de

## Unkostenbeitrag:

Mittagessen 5,00 €

## Kontodaten:

Konto-Inhaber: Kath. Kirchengemeinde Lautlingen  
IBAN: DE62 6535 1260 0062 4081 52  
BIC: SOLADES1BAL  
Verwendung: Vinzentinische Ersthelfer Albstadt

<http://vea.lautlingen.de>

Vinz-Bewegung für Leib und Seele  
in den Albstadtgemeinden

„Fit mit Susi“

1. Halbjahr 2024



Fitness bis ins hohe Alter  
erhalten-fördern-wieder entdecken





## Aktiv bis ins hohe Alter

Nur die körperlichen Fähigkeiten, die regelmäßig eingesetzt und trainiert werden, bleiben erhalten.

Vorhandenes trainieren – bereits Verlerntes wieder neu entdecken.

### Termine:

An folgenden Donnerstagen:

11.01. / 25.01.2024

15.02.2024

07.03. / 21.03.2024

11.04. / 25.04.2024

16.05.2024

06.06. / 20.06.2024

### Zeitlicher Ablauf:

10.30 Uhr – 11.30 Uhr Gymnastik  
immer beginnend mit einem Impuls.  
12 Uhr Mittagessen in Gemeinschaft



## Warum Bewegung im Alter

Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach.

Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach.

Das Sturzrisiko erhöht sich!

Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern.

Und das steigert nicht nur die körperlichen Leistungsfähigkeiten

und die Fähigkeit, den Alltag selbständig zu bewältigen. Es verbessert die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust, zu leben und Lust, älter zu werden. Die Bewegungseinheiten sind so aufgebaut, dass jede / jeder mitmachen kann! Deshalb laden wir alle Seniorinnen und Senioren, gerne auch mit Partner oder Betreuungskraft, herzlich zum Vinz – Bewegung „Fit mit Susi“ ein.