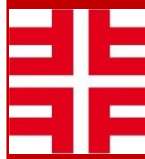


Durch Bewegung die körperliche und geistigen Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern

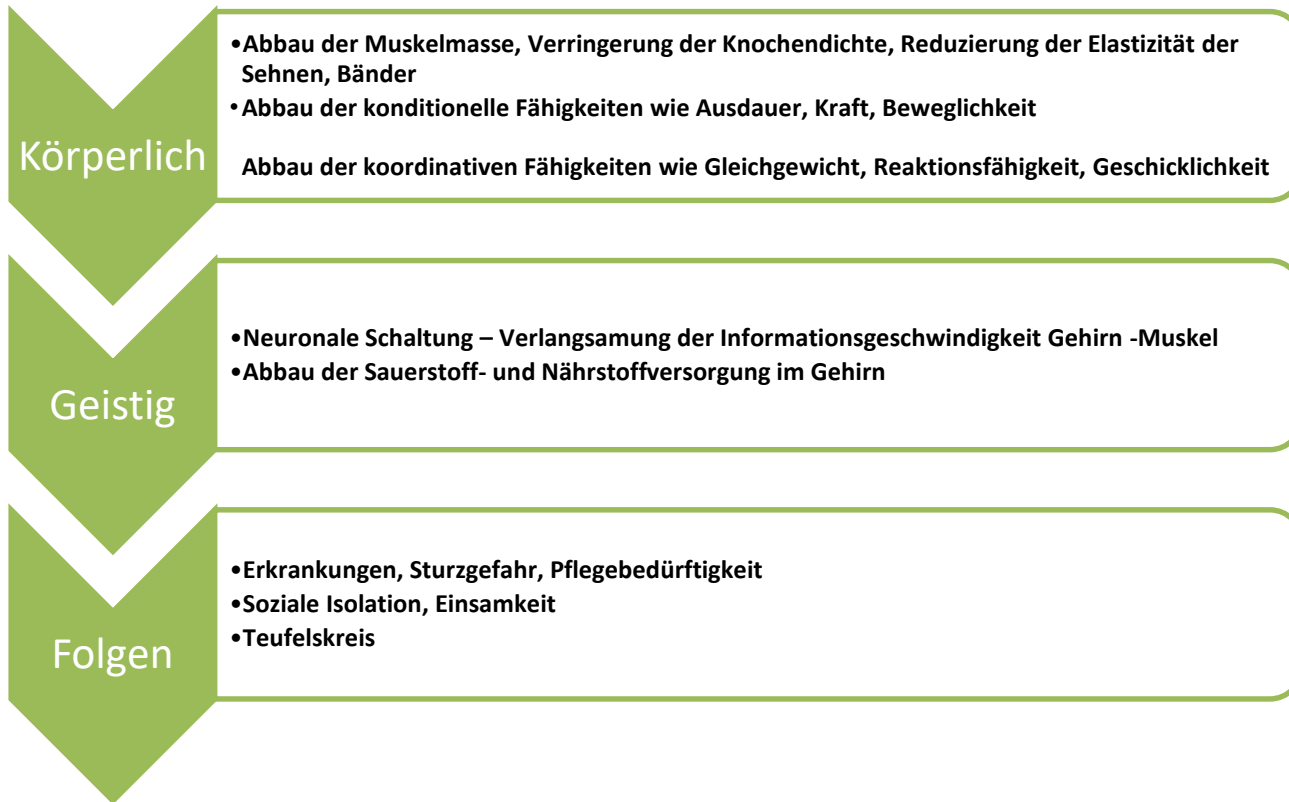
Referentin: Dr. Gudrun Paul
(Deutscher Turner-Bund e.V.)




Altern



Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam – er spiegelt sich sowohl im Bereich der körperlichen als auch geistigen Fähigkeiten wider



Alterungsprozess

 Aber die gute Nachricht: wir können den Prozess beeinflussen und ihn verzögern!!
Positives Altersbild



Alterungsprozess

Der Alterungsprozess eines Menschen wird nicht nur die Jahreszahl bestimmt – wichtig ist „wie man alt wird“ (Beruf/soziale Lebensbedingungen/genetische Faktoren)

Hier sind „Eigenverantwortung“ und „persönliches Engagement“ zwei wesentliche Faktoren

Es gilt das biologische Grundgesetz:

Der Körper ist ein „Minimalist“ – alles, was nicht gebraucht bzw. aktiv genutzt wird, verkümmert bzw. wird reduziert!!!!

Bewegung ist der „Motor“ unseres Lebens –

Bewegung kennt kein Alter, d.h. wird in jeder Altersphase benötigt

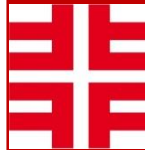
Bewegung ist die „beste Medizin“ bzw. die Medizin des 20. Jahrhunderts



Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten, um den Alltag selbstständig zu meistern

- Durch Bewegung werden physiologische Prozesse möglich bzw. erhalten
- Versorgung der Muskulatur mit bst. Nährstoffen
- Erhalt der Gelenkgesundheit
- Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination
- Konsequenz im Üben
- Alltagsnahes Üben





Geistige Leistungsfähigkeit erhalten,
um den Alltag selbständig zu meistern



- **Aktivierung durch sprechen, lesen, erleben, wahrnehmen**
- **Rolle und Bedeutung von Gemeinschaft und sozialer Kommunikation**
- **Forschung bestätigt, durch Bewegung bessere Nährstoffversorgung, Verschaltung im Gehirn**



Fazit

über Bewegung zu reden ist gut –
Bewegung selber zu tun ist besser
und der entscheidende Ansatz, um

*die persönliche
Lebensqualität und
Lebenszufriedenheit positiv
zu gestalten*

Man ist nie zu alt um (wieder) zu beginnen!!!



Bewegung braucht Netzwerke



- ✓ Landesturnverbände
- ✓ Landessportverbände
- ✓ Turngaue
- ✓ Vereine vor Ort



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

