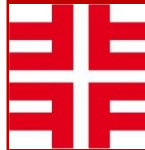


# Mehr Bewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

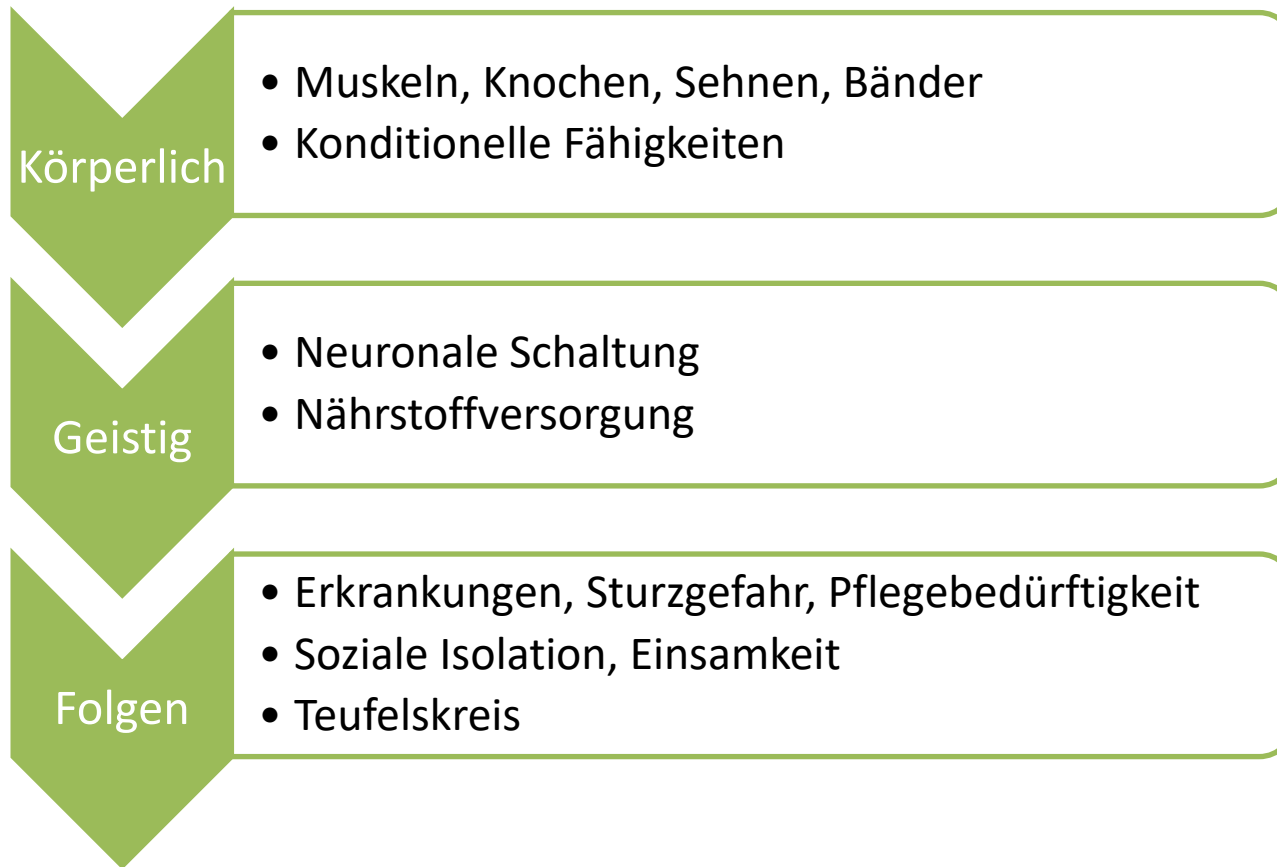
Referentin: Verena Heier (Deutscher  
Turner-Bund e.V.)



# Altern



# Alterungsprozess



**Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam!**

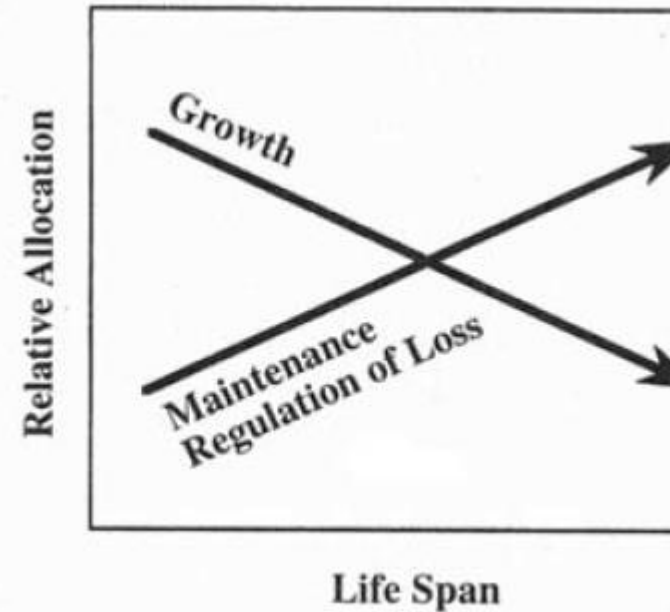
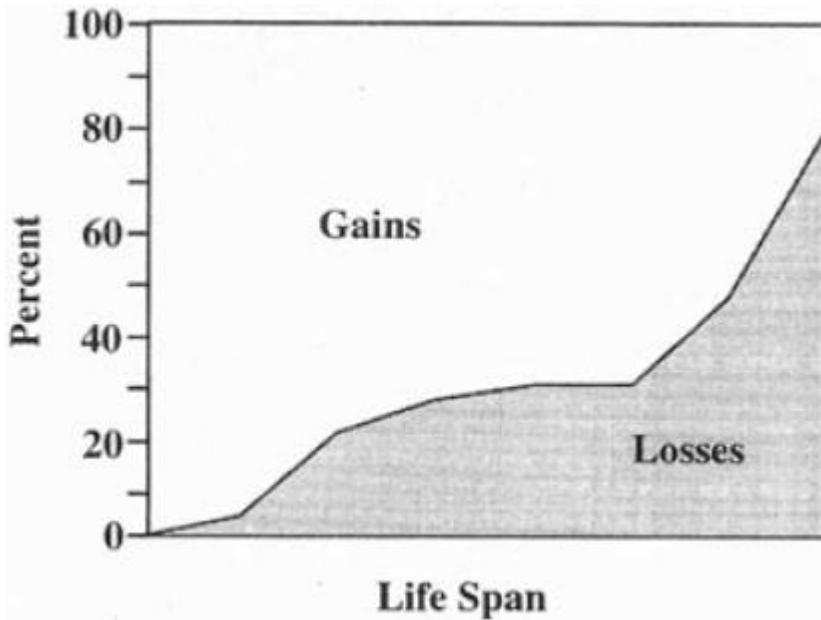
# Alterungsprozess

❖ Aber die gute Nachricht: wir können ihn verzögern!!



# Alterungsprozess

*Life Span Script of Allocation of Resources to Functions of Development*



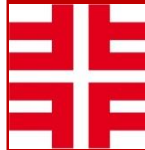
(Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995)



# Körperliche Leistungsfähigkeit

- Physiologisch
- Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination
- Konsequenz, alltagsnah









# Geistige Leistungsfähigkeit



- Aktivierung durch lesen, reden, erleben
- Gesellschaft
- Durch Bewegung bessere Nährstoffversorgung, Verschaltung
- Dual task – Aufgaben



# Bewegung

- Erhöhung Lebensqualität
- Erhöhung Lebenszufriedenheit

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



# Bewegung



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



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**

