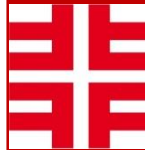


Mehr Bewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

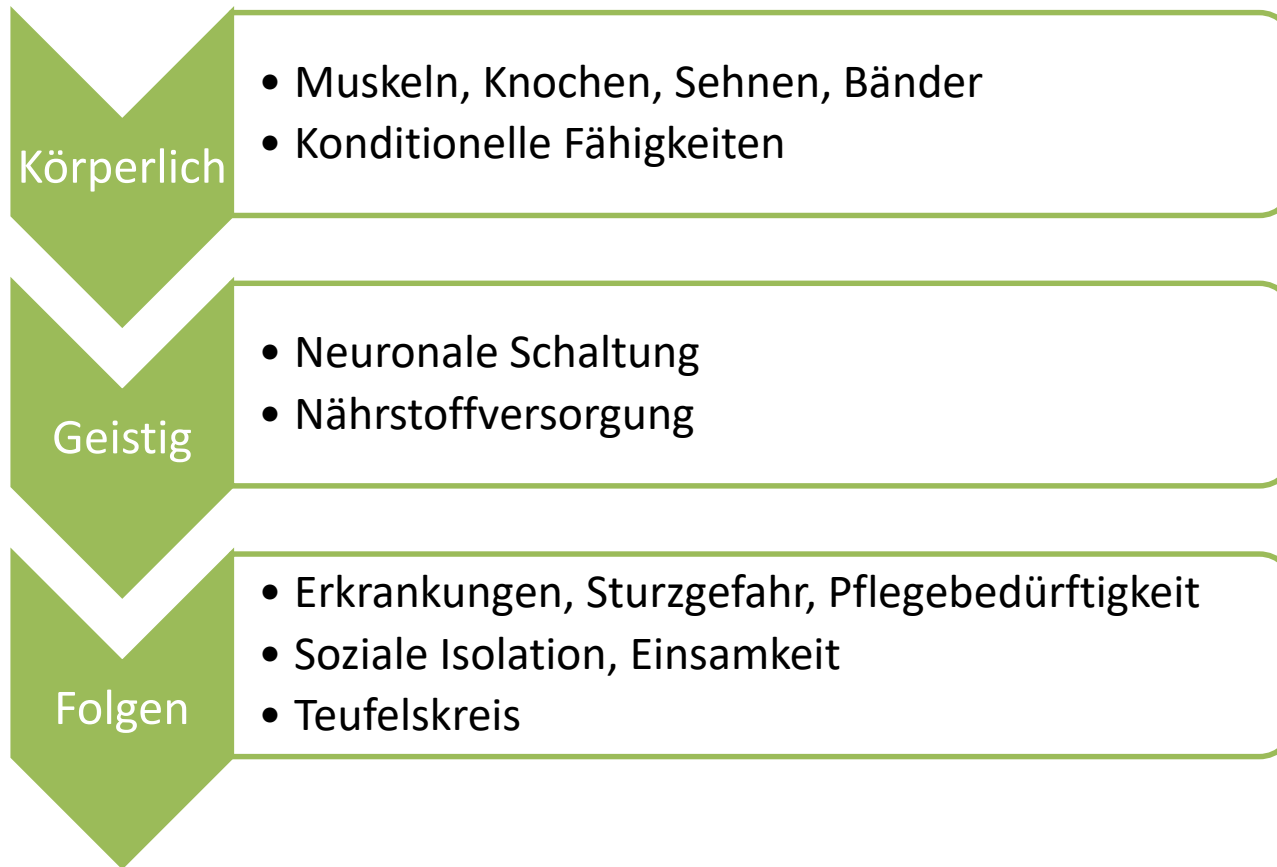
Referentin: Verena Heier (Deutscher
Turner-Bund e.V.)



Altern



Alterungsprozess



Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam!



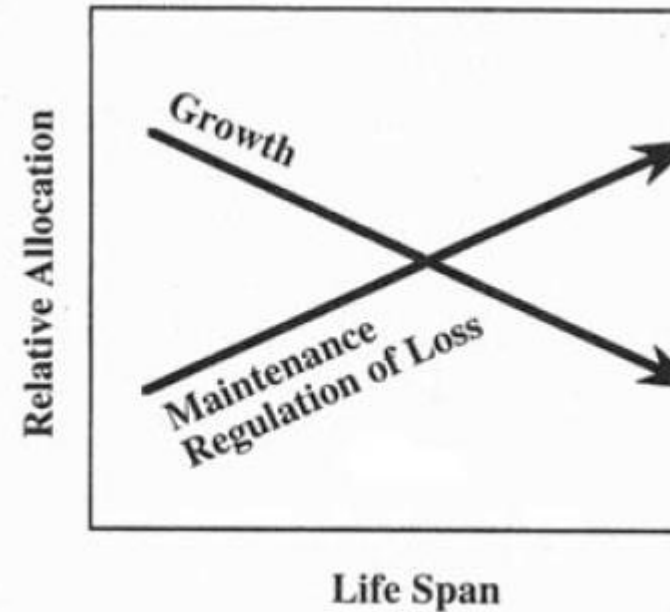
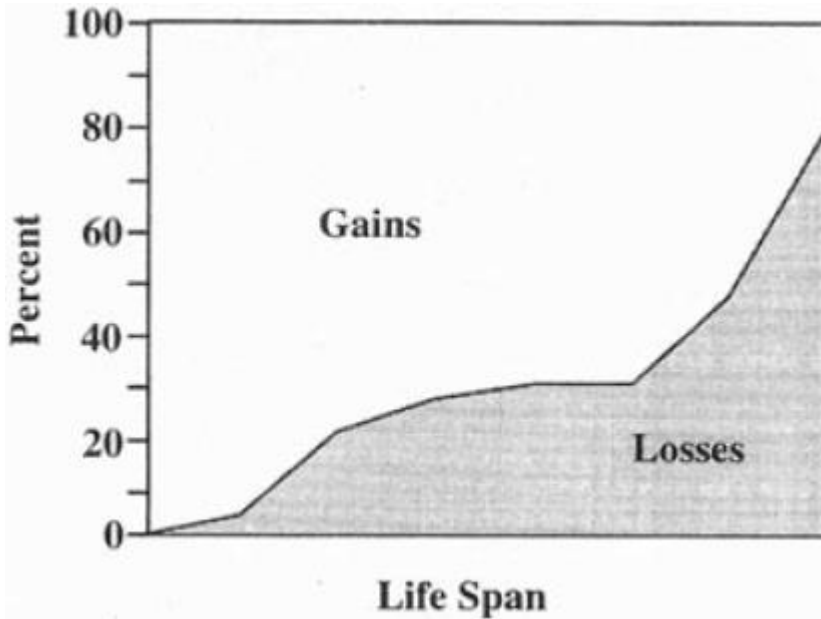
Alterungsprozess

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



Alterungsprozess

Life Span Script of Allocation of Resources to Functions of Development



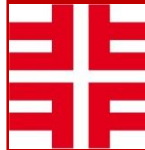
(Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995)



Körperliche Leistungsfähigkeit

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







Geistige Leistungsfähigkeit



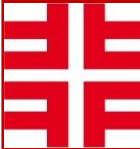
- Aktivierung durch lesen, reden, erleben
- Gesellschaft
- Durch Bewegung bessere Nährstoffversorgung, Verschaltung
- Dual task – Aufgaben



Bewegung

- Erhöhung Lebensqualität
- Erhöhung Lebenszufriedenheit

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



Bewegung



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

Netzwerken!

Gemeinsam (etwas)
bewegen

Kommune



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

