

LionsSEN

WIR sammeln weiter! MACHEN Sie mit!

Erfassung von LionsSEN Activities.



Lions Club oder LEO Club: *

LC Einbeck

Activity Name: *

3000 Schritte für mehr Gesundheit

Ziele und Zielgruppe: *

Frauen und Männer 60+

Kurzbeschreibung (max. 800 Zeichen): *

"3000 Schritte für mehr Gesundheit" ist eine Initiative des Lions Club Einbeck in Kooperation mit dem Niedersächsischen Turnerbund und örtlicher Vereine und Institutionen. Die Kooperationspartner vor Ort sind: Kneippverein Einbeck, Landfrauen Altkreis Einbeck, Einbecker Sportverein (ESV), DRK Einbeck, Freimaurerloge und die BBS Einbeck (Berufsbildende Schule Einbeck - Pflegebereich).

Ziel unserer Activity sind regelmäßige Spaziergänge auf verschiedenen kurzen Routen von ca. 2 - 3 Km bzw. ca. 3000 - 5000 Schritten durch die Stadt Einbeck und Umgebung. Bei den Spaziergängen werden vorhandene Trimmgeräte und ein Kneippbecken einbezogen. Schülerinnen und Schüler der BBS als qualifizierte Bewegungsbegleiter gestalten die Spaziergänge durch Übungen im Sinne eines GEH-Hirn-Trainings.

Unser kostenloses Angebot ohne Vereinsbindung richtet sich an alle älteren Mitbürger aus der Stadt Einbeck (ca. 32.000 Einwohner) zur Erhaltung und Förderung der Mobilität sowie der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Die Kombination der drei Aspekte: "Bewegung", "Lösung von speziellen kognitiven Aufgaben" und der "psycho-sozialen Komponente" (Gruppenerlebnis) haben einen nachhaltigen positiven Einfluß auf die Gesundheit.

Dieser Zusammenhang wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen (u.a.in: Spiegel 32/2015, Seite 90ff., 39/2016, S. 98ff.).

Dauer, Termine, Veranstaltungsort *

regelmäßig mittwochs 15:00 - ca. 16:00 Uhr, im Stadtgebiet Einbeck.

Lions-Ansprechpartner (mit E-Mail Adresse) ggf. weitere Beteiligte/Kooperationspartner: *

Lutz Voß, l_voss@web.de; Bernd Roggenkämper, b.roggenkaemper@online.de

Sonstiges (z.B. Veröffentlichungen mit Linkangabe oder Ansprechpartner, etc.): *

www.lions-club-einbeck.de, diverse Zeitungsartikel, Fotos und Videos;

Ansprechpartner/Lionsfreunde: Lutz Voß, Bernd Roggenkämper, Link (You Tube Dr. Michael Nehls: Alzheimer ist heilbar/SWR1 Leute

Teilnahmebedingungen:

Jeder Lions Club und/oder jeder Lionsfreund, jede Lionsfreundin kann Activities melden. Die eingereichten Activities dürfen in den Lions-Medien (wir in nh, Webseite, Facebook) veröffentlicht werden.

Für Rückfragen und Anregungen bin ich gerne für Sie da!

Kabinettsbeauftragte
Demografischer Wandel und Senioren (KSEN)

Rosa Huppert
164er Ring 7
31785 Hameln

rosa.huppert@gmail.com

05151 96 111 50
0151 20 713 762

Dieser Inhalt wurde nicht von Google erstellt und wird von Google auch nicht unterstützt.

Google

Formulare