



## **Tritt-Sicher durchs Leben**

### **Kostenloses Bewegungsangebot für Senioren und Seniorinnen**

Tritt-Sicher durchs Leben ist ein kostenloses Bewegungsangebot für Senioren und Seniorinnen. Der Tritt-Sicher- Bewegungskurs richtet sich vordergründig an Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger in den Sport. Gemeint sind Personen, die seit längerer Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren bzw. sich nicht oder nur wenig bewegt haben. Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, der die Gesundheit bedroht. Gerade für Senioren und Seniorinnen, ist es oft schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Von der WHO wird empfohlen, sich mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich zu betätigen. Deshalb verfolgt Tritt-Sicher durchs Leben das Ziel, eine nachhaltige Veränderung der Infrastruktur an Bewegungs- und Sturzpräventionsangeboten für ältere Menschen zu schaffen. Der Turnverein Uelzen von 1860 bietet einen kostenlosen Tritt-Sicher-durchs-Leben-Kurs an, inklusive der Kursmaterialien. Dieser Kurs beinhaltet 6 Einheiten à 90 Minuten, bestehend aus Training und Information.

Dieser Tritt-Sicher Kurs wird von der Präventionssport-Trainerin Christa Kasilofsky begleitet.

Der Tritt-Sicher Kurs beginnt am Donnerstag den 21.03. 2019 um 16.00 Uhr und findet in der alten Sporthalle der Schiller Oberschule statt.

Es wird gebeten sich für diesen Kurs anzumelden, in der Geschäftsstelle des Turnverein Uelzen, Schuhstraße 8 in Uelzen, Telefon 0581/73066. Telefonische Anmeldungen werden auch von Christa Kasilofsky, Telefon 0581/76943 entgegengenommen.

Der Anmeldeschluss ist Donnerstag der 14.02.2019 um 18.00 Uhr.

Text: Christa Kasilofsky/Birgit Gercken