

## Nordic Walking für Senioren

**Nordic Walking** ist eine Ausdauersportart, welche sich in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend stärker, auch bei Senioren, durchgesetzt hat. Die Beliebtheit dieses Sports nimmt ständig zu, wobei gerade ältere Menschen sich dafür immer häufiger begeistern. Dies hat mehrere Gründe, da das Nordic Walking gerade für diese Altersgruppe, insbesondere mit leichter Gehbehinderung oder mit Demenz viele Vorteile bietet.



- Gehirntraining durch Bewegung
- Neue Kontakte knüpfen
- Herz-Kreislauf-Training
- Vorbeugung von Osteoporose
- Kampf gegen Übergewicht
- Effektive Stärkung der Muskeln

**Der Kurs findet  
mittwochs 10.00-11.00 Uhr  
statt.**

**Kursbeginn: 21.05.2014**

**Treffpunkt ist der Haupteingang  
der Waldeckhalle  
Friedinger Str. 11, 78224 Singen**

## Aktives Gehirntraining

Nützliches Wissen:

Tun und Denken wird durch das Gehirn gesteuert. So ist es sinnvoll, das Gehirn in dieser wichtigen Funktion zu unterstützen, damit es lange leistungsfähig bleibt. Durch Bewegung werden Synapsen in den Hirnarealen vernetzt, nachweislich neue Zellen gebildet und das Gewebe mit Sauerstoff angereichert – ein wahrer Energiekick! Altersbedingt gibt es Veränderungen im Arbeitsgedächtnis. Häufig entstehen Konzentrations-, Aufmerksamkeits-, Merk- und Erinnerungsprobleme. Ein aktiver Lebensstil in Form von Bewegung verringert die Gefahr, an Demenz zu erkranken – je nach wissenschaftlicher Untersuchung zwischen 20 und 50 Prozent. Durch einen bewegten Lebensstil trage man dazu bei, dass "neurologische Erkrankungen des fortgeschrittenen Erwachsenenalters seltener oder erst später auftreten", schreibt eine Konstanzer Forschergruppe.



**Gabriele Oest-Bieber**

ist lizenzierter Nordic Walking Coach und in der Betreuung von behinderten, kranken und älteren Menschen tätig.

Mitglied vom Aktionsbündnis Demenz  
– für eine demenzfreundliche Kommune

Haben Sie Interesse?

...Dann melden Sie sich an.  
– am besten noch heute!

Entweder bei

- **Gabi Oest-Bieber**  
Tel.: 0176 43066377  
(abends ab 18 Uhr)  
info@oest-bieber.de  
www.oest-bieber.de

Oder direkt bei der

- **Geschäftsstelle des Stadt-Turnvereins Singen 1883 e.V.**  
Tel.: 07731 43113  
sttv.singen@t-online.de  
www.sttv-singen.de



neu!!!neu!!!neu!!!neu!!!neu!!!neu!!!neu!!!

**Nordic Walking  
für Menschen im Alter**

Aktiv älter werden

