



© TU Chemnitz, Professur SWP

Sind Sie 65 Jahre alt oder älter?

Wohnen Sie im Stadtgebiet von Chemnitz?

Haben Sie das Gefühl, körperlich und geistig nicht ausreichend aktiv zu sein?

Haben Sie Interesse an einem kostenlosen Bewegungsprogramm im Außenbereich auf Chemnitzer Grünflächen und Parkanlagen?



Sie konnten alle 4 Fragen mit „JA“ beantworten? → Dann machen Sie mit, bei unseren Projekten zur **kommunalen Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren** in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Chemnitz. **Körperliche Aktivität** wirkt der Entwicklung von chronischen Erkrankungen entgegen und hilft bei körperlichen sowie geistigen Beschwerden. Die Bewegungsangebote enthalten seniorengerechte Übungen für die Steigerung von **Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit**. Auch alltagsbezogene geistige Funktionen wie das **Gedächtnis** oder die **Aufmerksamkeit** werden geschult. Ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter führen die Bewegungsangebote in **Kleingruppen im Außenbereich** verschiedener Stadtteile in Chemnitz durch. Für eine engere Betreuung während der Übungen wird das Angebot durch freiwillige Mentorinnen und Mentoren unterstützt.

→ Die Projekte werden wissenschaftlich begleitet durch die TU Chemnitz. Melden Sie sich bei Interesse als Teilnehmerin oder Teilnehmer bzw. Mentorin oder Mentor bei unserem Projektteam.



Dr. Katrin Müller (Projektleitung)
Katharina Zwingmann
Tina Auerswald



Thüringer Weg 11
09126 Chemnitz

0371 531 19938



swp_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de



© TU Chemnitz, Professur SWP