

Dokumentation

Hip-Hop oder Tanztee? – Impulse und Strategien zum Erhalt der Bewegungsfähigkeit im Alter

Kurz & Knapp – Gesundheitsgespräche am Mittag | online
31.01.2024 | Silke Prüßner | HAG



Kurz & Knapp – Gut zu wissen!

- Bewegungsangebote im Alter sollten für Menschen in unterschiedlichen Funktions- und Gebrechlichkeitsstadien entwickelt werden.
- Angebote gelingen erfolgreich, wenn sie passgenau für ihre Adressat:innen sind und dabei deren motorischen Fähigkeiten mitdenken.
- Bei längeren Anreisewegen ist die Motivation der Teilnehmenden maßgeblicher Erfolgsindikator für regelmäßige Teilnahme.
- Bewegungsangebote tragen zu sozialer Interaktion und Verringerung von Einsamkeit bei – unabhängig davon, wo und wie sie statt finden: im öffentlichen Raum, kostenfrei oder durch Mitgliedschaften zum Beispiel in einem Sportverein.



Informationen und Materialien

Anbieter:in	Links und Anmerkungen
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	Informationsseite „Gesund & Aktiv älter werden“ Übungskarten: Die Bewegungspackung
Behörde für Inneres und Sport, Landessportamt (Hg.) der Hansestadt Hamburg	Aktionsplan Bewegt. Gesund. Active City - Sport und Bewegungsangebote für alle!
Hamburger Sportbund e.V.	Projekt „Mach mit - bleib fit!“ Broschüre „Bleib in Schwung“ (Übersicht zu Sportangeboten in Bezirken)
ParksportInsel e.V.	Informationen zu „Parksport“ und „Fit im Park“
Lokale Vernetzungsstellen Hamburg	Übersichtsbroschüre der lokalen Vernetzungsstellen Prävention Beispiel Billenetz
Gängeviertel e.G. und Köberstiftung e.V.	Informationen zu „Faltenrock! Ü 60-Tanzveranstaltung“





Bei Fragen oder Anmerkungen melden Sie sich gerne

Silke Prüßner
Koordination des Projektes
[Gesundheit: Wissen.Weitergeben.Wirken.](#)

silke.pruessner@hag-gesundheit.de
040 2880364-24

Das Projekt Gesundheit: Wissen.Weitergeben.Wirken.
wird gefördert von

