

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





---

Bei Fragen oder Anmerkungen melden Sie sich gerne

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

[silke.pruessner@hag-gesundheit.de](mailto:silke.pruessner@hag-gesundheit.de)  
040 2880364-24

---

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

