

Veranstaltungsort:

Sporthalle Erich-Schlesinger-Straße 51
18059 Rostock Südstadt



Wegbeschreibung:



Bus - Linie 27 von Hauptbahnhof Nord oder Süd in Richtung Klinikum Schillingallee, Haltestelle Mendelejewstraße aussteigen, dann 300 m zu Fuß am Sportplatz entlang bis zur Sporthalle



S-Bahn - Rostock Hauptbahnhof aussteigen, dann wahlweise Straßenbahnlinien 5 und 6 oder Buslinie 27



Straßenbahn - Linien 2, 5 oder 6 am Haltepunkt Erich-Schlesinger-Straße aussteigen, dann 400 m zu Fuß entlang der Schlesinger-Str. in Richtung ehemaliges DMR, am Sportplatz rechts abbiegen und 200 m geradeaus bis zur Sporthalle

Kontakt

Hansestadt Rostock
Gesundheitsamt
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann
Paulstraße 22, 18055 Rostock
Tel.: 0381 381-5376
E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de



Projekt „Länger Leben im Quartier“
Robert Sonnevend
Tychsenstr. 22, 18059 Rostock
Tel.: 0381 - 12744460
Email: robert.sonnevend@sozialpsychiatrie-mv.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Herausgeberin: Hansestadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung, Tel. 0381/ 381-5376
Foto: Robert Sonnevend
Seniorengymnastik beim Post SV Rostock



„Gemeinsam aktiv und fit im Alter in der Südstadt und Biestow“

18. Oktober 2017

14:00 bis 16:30 Uhr

in der Sporthalle

Erich-Schlesinger-Straße 51

Rostock Südstadt



„Gemeinsam aktiv und fit im Alter in der Südstadt und Biestow“

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp

Aktiv und gesund im Alter zu sein, ist der Wunsch vieler Menschen. Um sich diesen Wunsch zu erfüllen, sind regelmäßige sportliche Aktivitäten, eine gesunde Ernährung und gesellschaftliches Engagement sehr hilfreich. Die Veranstaltung „Aktiv und fit im Alter“ lädt Sie herzlich ein, einzelne wohnortnahe Angebote kennenzulernen und auszuprobieren. Zu den sportlichen Angeboten gehören u.a. Tischtennis, Gymnastik, Reha- und Präventionssport, Pilates, Stuhlgymnastik und Qi Gong.

Wer neue Sportarten entdecken will, kommt bei der Veranstaltung ganz auf seine Kosten.

So wird die chinesische Sportart „Taiji Rouli Ball“ vorgestellt, die den Spielgedanken von Ballrückschlagsportarten mit dem Geist und der gesundheitlichen Wirkung der traditionellen Bewegungskünste verbindet sowie Fitnessübungen mit dem „Smovey“ demonstriert.

Die Initiatoren von „Gemeinsam aktiv und fit im Alter“, das Seniorenprojekt „Länger leben im Quartier“ des Fördervereins Gemeindepsychiatrie und das Gesundheitsamt Rostock, laden Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

14:00 Uhr »Eröffnung«

Kristin Schünemann

Koordinatorin für Gesundheitsförderung

Robert Sonnevend

Projekt „Länger Leben im Quartier“

- Schwungvoller Auftakt

14:00-16:30 Uhr Aktionsstände

Postsportverein Rostock e.V.

- Gymnastik
- Taiji Roli Ball - Mit Schwung und Spaß in den Tag
- Tischtennis für jedermann

Verband der Gartenfreunde e.V.

- Gartenarbeit hält fit
- Freude am Garten – Tipps und Ratschläge aus erster Hand

smovey mit Kerstin Zech

- Ein Sport- und Gesundheitsangebot mit viel Schwung – auch für Ungeübte und Sportdesinteressierte jeden Alters

TSV Rostock Süd e.V./Abteilung Tischtennis

- Informationen zur Mitgliedschaft und Wettkämpfen

MV-Fitness, Lars Bahlo

- Pilates und Stuhlgymnastik im Alter
- Qi Gong für Interessierte ab 55 Jahre

Verbraucherzentrale M-V e. V.

- Mitmach-Aktionen und Sinnesübungen rund ums Essen und Trinken
- Tipps zum Lebensmitteleinkauf

Volkshochschule Rostock

- Zeichnen im Alter

Landesturnverband M-V e.V.

- Bewegungsangebote und Sturzprävention im Vereinssport

Gesundheitssport Lütten-Klein e.V.

- Reha- und Gesundheitssport in Gemeinschaft

Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow

- Ehrenamtlich aktiv im Stadtteil- und Begegnungszentrum