

## „AuF-Leben“ in Schkeuditz: Aktiv mit der Bewegungsbroschüre



Quelle: DTB-Fotolia

Die Stadt Schkeuditz hat im letzten Jahr gemeinsam mit der TSG Schkeuditz e. V. das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Interventionsprogramm „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ gestartet. Einige Bewegungsangebote sind bereits durchgeführt worden - vielleicht haben Sie bereits von „AuF-Leben“-Angeboten gehört oder haben sogar daran teilgenommen?

Körperliche Aktivität ist gerade jetzt enorm wichtig, denn regelmäßige, moderate Bewegung ist einer der Hauptfaktoren für ein funktionierendes Immunsystem. Und dieses brauchen wir gerade alle, um gesund zu bleiben. Ältere Menschen gehören darüber hinaus zur Risikogruppe und weisen ein erhöhtes Infektionsrisiko auf. Auch sie sollten daher weiter aktiv bleiben bzw. aktiv werden.

Im Rahmen des Projekts wurde ergänzend zu den einzelnen Bewegungsangeboten des Vereins eine Bewegungsbroschüre für die Zielgruppe der über 60jährigen erstellt, die es ermöglichen soll, auch zu Hause im Wohnzimmer, im Garten oder im Park aktiv zu werden bzw. aktiv zu bleiben. Die Broschüre umfasst einfache und effektive Übungen, die von Jederfrau und Jedermann ohne Geräte durchgeführt werden können. Bilder und kurze Beschreibungen machen jede Übung verständlich, sodass die Broschüre sowohl für Personen, die bereits aktiv sind als auch diejenigen, die es noch werden wollen, geeignet und leicht verständlich sind.

Gerne stellen wir Ihnen die Bewegungsbroschüre kostenfrei zur Verfügung. Kommen Sie dazu direkt in Bewegung und holen sich ein Exemplar im Bürgeramt oder in der Geschäftsstelle der TSG Schkeuditz in der Goethestr. 8a ab.

Jörg Müller