

65. Jahrgang KW 01 Nr. 01 - Freitag, 2. Januar 2015

---

## Fit im Alter: Praktische Übungen

(RK) Im Rahmen der Informationsveranstaltungen des Vereins Hiergeblieben e.V. hat Diplom-Sportwissenschaftler Horst Allmann (ehem. Deutsche Sporthochschule Köln und Universität Stuttgart-Hohenheim) am 4. November 2014 im Nachbarschaftscafé einen Vortrag zum Thema „Aufrecht und selbstbestimmt bis ins hohe Alter. Zur Bedeutung der körperlichen Aktivität und Kraft im Altersgang des Menschen – Mobilität oder Pflegefall?“ gehalten. Leider hatte die Zeit damals nicht gereicht, um am Ende des Vortrags einige einfache und praktische Übungen auszuführen. Deshalb hat sich Herr Allmann bereit erklärt,

am 6. Januar 2015 diesen praktischen Teil seines Vortrags nachzuholen. Er wird dies mit einfachen Alltagsgeräten demonstrieren, die in den meisten Haushalten vorhanden sind. Normale Kleidung ist ausreichend um mitzumachen.

Die Übungen finden am Dienstag, den 6. Januar 2015 von 16 – 17 Uhr im Nachbarschaftscafé des Vereins im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10, 1. Stock, statt. Sie sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Mehr Information finden Sie auch auf [www.hiergebliebenkranichstein.de](http://www.hiergebliebenkranichstein.de) oder rufen Sie an unter der Telefonnummer 06151-9813337.