

BAUEN & UMWELT

GESELLSCHAFT

KULTUR

TOURISMUS

VERWALTUNG

WIRTSCHAFT

Veranstaltungstermine 2018

- 16. März
- 20. April
- 18. Mai
- 15. Juni
- 17. August
- 21. September
- 19. Oktober
- 16. November
- 07. Dezember

Beginn
jeweils
10:30 Uhr

Das CJD Homburg stellt seine Räumlichkeiten
in der Einöder Str. 80, 66424 Homburg
zur Verfügung.
Sie erreichen das CJD
bequem ab dem Hauptbahnhof
mit dem Bus Linie R7



Ein Angebot des Landessportverband für das Saarland



Kreis- und Universitätsstadt
Dezernat III
Frauen, Jugend, Senioren,
Soziales, Demographie und
Schulen
Am Forum 5
66424 Homburg
Tel. 0 68 41 - 101 - 114
oder 0 68 41 - 101 - 107
E-Mail:
claudia.ohliger@homburg.de
franz-josef.legrom@homburg.de
www.homburg.de



Kreis- und Universitätsstadt
HOMBURG



In Zusammenarbeit mit der Kampagne „Homburg lebt gesund“ bietet der Seniorenbeirat der Stadt Homburg mittlerweile schon im siebten Jahr die Seniorenfitnessstage an. Diese Veranstaltungsreihe hat sich in den vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil in der Seniorenarbeit der Stadt entwickelt.

Mein Dank gilt daher allen, die mit großem Engagement und ganz viel Herzblut an diesem Programm beteiligt sind.

Mit den Fitnessstagen für ältere Menschen sowie weiteren Angeboten in der Seniorenarbeit möchten wir gemeinsam dazu beitragen, Isolation im Alter zu verringern, so dass dieser Lebensabschnitt als fruchtbar und beglückend empfunden werden kann.

Ich hoffe sehr, dass die unterschiedlichen Angebote auch in diesem Jahr wieder das Interesse der Seniorinnen und Senioren an der gemeinschaftlichen Bewegung zum Wohl der eigenen Fitness wecken. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich ganz viel Spaß und Freude beim gemeinsamen Sport mit Gleichgesinnten.

Rüdiger Schneidewind

Oberbürgermeister der Kreis- und Universitätsstadt Homburg



Wer träumt nicht davon, lange fit und gesund zu bleiben? Doch leider baut unser Körper im Laufe der Jahre immer weiter ab. Es zwickt und schmerzt, Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Diese ganz natürlichen Alterserscheinungen führen bei vielen Senioren dazu, dass sie körperliche Anstrengung gänzlich vermeiden. Dies ist natürlich ein Teufelskreis: Denn nur, wenn der Körper durch aktives Training gefordert und gefördert wird, kann diesen Abbauerscheinungen effektiv entgegengewirkt werden. Bewegung und Sport bilden somit wichtige Bausteine, um auch im Alter fit, belastbar und gesund zu bleiben. Einer Forsa-Umfrage zufolge zählen Gymnastik, Wandern, Schwimmen und Fahrradfahren zu den beliebtesten

Sportarten der älteren Generation. Anders als vielleicht in jungen Jahren, steht bei ihnen die „sportliche Leistung“ nicht im Mittelpunkt. Für die Teilnehmer ist das Gemeinschaftsgefühl, „Sport mit Gleichaltrigen“ auszuüben ein wichtiger Bestandteil der „Homburger Senioren Fitnessstage“.

Günter Schmidt - Seniorenbeauftragter der Kreis- und Universitätsstadt Homburg



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

wer möchte nicht fit und munter seinen Lebensabend genießen? Bewegung ist dabei die beste Medizin. Fit im Alter bedeutet jedoch nicht nur körperliche und geistige Gesundheit und Fitness, sondern auch aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. All diese Eigenschaften erfüllen die Senioren-Fitness-Tage in Homburg. Sie helfen nicht nur die Beschwerden im Alter zu verringern, darüber hinaus fördern sie auch das Gemeinschaftsgefühl. Wir freuen uns, dass die erfolgreiche Initiative auch im Jahr 2018 fortgesetzt wird und über alle, die ihre sportliche Freude in einem der zahlreichen Homburger Vereine weiterverfolgen.

Für Sport ist es nie zu spät. Bleiben Sie also in Bewegung – das hält jung.

Klaus Meiser

Klaus Meiser - Präsident Landessportverband für das Saarland

Wir danken dem CJD, dem Stadtverband für Sport und allen Vereinen für die Unterstützung der Senioren-Fitness-Tage



Ein Angebot des Landessportverband für das Saarland

Der Seniorenbeirat der Kreis- und Universitätsstadt Homburg lädt in Zusammenarbeit mit der Kampagne „Homburg lebt gesund“ ein.

Alle Angebote richten sich vor allem an Neu- und Wiedereinsteiger_innen.

Ablauf eines Senioren-Fitness-Tages:

~ 10.30 Uhr:

Eintreffen der Teilnehmer_innen
und Aufwärmtraining für Alle (ca. 15 Minuten)

~ Verteilung auf die Fitness-Angebote:

- **Aquafitness**
Badekleidung erforderlich
- **Boule- innen und außen**
- **Muskelaufbau**
- **Wandern**
Wanderkleidung und gutes Schuhwerk

Die Teilnehmer_innen können jedes Mal neu entscheiden, bei welchem Angebot sie mitmachen möchten

- ~ Das Fitnessprogramm dauert eine gute Stunde
- ~ Die Kurse werden von erfahrenen Personen geleitet
- ~ Wer mehr Fitness anstrebt, kann auf Wunsch an entsprechende Vereine weitervermittelt werden.