NACHRICHTEN AG

17. Juli 2025

Fit im Alter: Erfolgreiche Auftaktveranstaltung in Eberswalde!

Informationsveranstaltung zu ȣTrittsicher in die Zukunftȣ am 17. Juli in Eberswalde: Präventionsangebote für Senioren. Anmeldung bis 18. Juli.

Eberswalde, Deutschland - Am Donnerstag, dem 17. Juli 2025, fand in der Akademie 2. Lebenshälfte in Eberswalde eine Informationsveranstaltung zum Bewegungsprogramm ȣTrittsicher in die Zukunftȣ statt. Diese Initiative richtet sich speziell an ältere Menschen und legt den Fokus auf Prävention sowie die Förderung eines aktiven Lebensstils im Alter. Landrat Daniel Kurth nahm kurzfristig an der Veranstaltung teil und brachte seine Unterstützung für das Projekt zum Ausdruck. Er betonte die große Bedeutung solcher Angebote für ein selbstbestimmtes Leben im Alter und machte deutlich, dass der Landkreis Barnim aktiv den Ausbau dieser Maßnahmen fördern möchte.

Die Veranstaltung erfreute sich großer Beliebtheit, wodurch das Interesse an Sport, Bewegung und Prävention im höheren Alter deutlich wurde. Nadine Schwarz und Andrea Schellenberger haben die Initiative in der Region etabliert. Es meldeten sich bereits acht Personen direkt zur Teilnahme an der begleitenden Studie an, weitere Interessierte sind in Aussicht, sodass die Anmeldungen bis zum 18. Juli 2025 weiterhin offen sind. Für all jene, die interessiert sind, steht das Studienzentrum unter der Rufnummer 0561 785 10514 oder via E-Mail an zukunft-trittsicher@svlfg.de zur Verfügung. Der Kurs startet am 8. September 2025.

Bewegung für mehr Lebensqualität

Die Wichtigkeit von Fitness und Bewegung im Alter kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Laut verschiedenen Studien und Berichten, wie regional-pflege.de, fördern regelmäßige körperliche Aktivitäten die Gesundheit und Agilität. Besonders gelenkschonende Sportarten wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik und Tanzen sind äußerst beliebt bei Seniorinnen und Senioren. Diese Aktivitäten stärken nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern tragen auch dazu bei, das Risiko von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und sogar bestimmten Krebsarten zu senken.

Zusätzlich bringt Bewegung Vorteile für die geistige Gesundheit mit sich, indem sie altersbedingte kognitive Beeinträchtigungen verringern kann. Die soziale Komponente gemeinsamer Aktivitäten fördert zudem das Gefühl der Zugehörigkeit und kann Einsamkeit entgegenwirken. Es ist nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen.

Die beliebte Initiative ȣTrittsicher in die Zukunftȣ ist somit der perfekte Schritt in Richtung einer aktiven und gesunden Lebensweise im Alter. Weitere Informationen sind auf gesund-aktiv-aelter-werden.de und auf der Website www.zukunft-trittsicher.de verfügbar, wo auch Details zu den Bewegungsprogrammen aufgeführt sind.

Details	
Ort	Eberswalde, Deutschland
Quellen	• barnim-aktuell.de • www.gesund-aktiv-aelter-werden.de • regional-pflege.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net