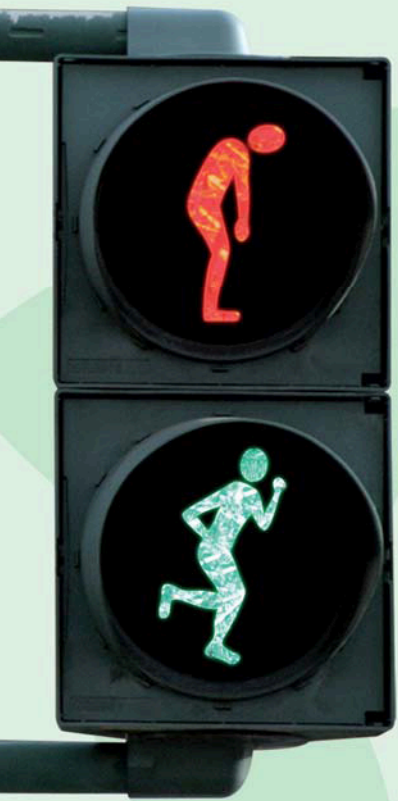


Grünes Licht für mehr Bewegung



*Geben Sie uns
grünes Licht,
damit Ihr
persönlicher
Bewegungs-
Starthelfer
Sie bei Ihrem
Sporteinstieg
unterstützen
kann!*

Wir beraten Sie gerne, kontaktieren Sie uns!

Landessportbund Hessen e.V.
GB Breitensport und Sportentwicklung
Projekt „Bewegungs-Starthelfer für Ältere“
Frau Anna Koch
Tel.: 069/6789-423
Fax: 069/6789-209
E-Mail: bewegungsstarthelfer@lsbh.de

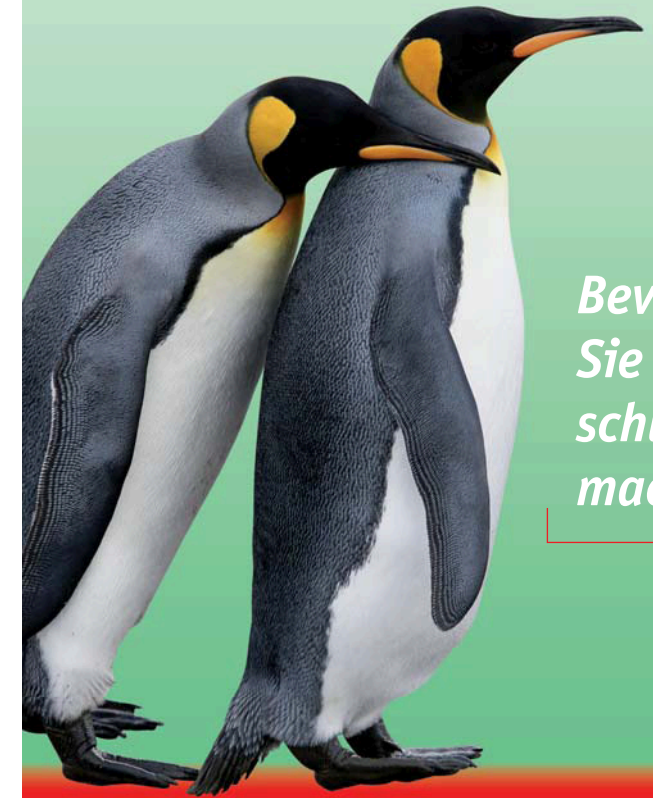
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Projektleitung: Frau Gundi Friedrich (lsb h)

Unsere Kooperationspartner:



Sportkreis
Offenbach



*Bevor
Sie
schlapp
machen*

BEWEGUNGS-STARTHELFER

...für Ältere

Haben Sie Lust auf Bewegung?

- Sie sind älter als 50 Jahre
- Sie suchen Kontakte zu Gleichgesinnten
- Sie möchten körperlich fit bleiben und etwas für Ihre Gesundheit tun
- Sie würden gerne an Bewegungsangeboten teilnehmen, wissen aber nicht **WIE** und **WO**?

Unsere Bewegungs-Starthelfer helfen Ihnen bei Ihrem Sport(wieder)einstieg!

Die „Bewegungs-Starthelfer“:

- **holen Sie zu Hause ab und bringen Sie nach dem Bewegungsprogramm wieder nach Hause**
- orientieren sich an Ihren persönlichen Bedürfnisse und Interessen
- suchen für jeden Teilnehmer das passende Bewegungsangebot aus
- verfügen über ausreichende Kenntnisse bezüglich der Sportangebote in Ihrer Nähe
- stehen Ihnen bei Fragen, Problemen und Bedenken hilfreich zur Seite

Was erwartet Sie in unseren Bewegungsangeboten?

Unsere gesundheitsorientierten Bewegungsangebote sind vielseitig und werden nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ausgewählt. Unsere Angebotspalette umfasst:

- **Ausdauertraining:** Herz und Gefäße jung halten
- **Gymnastik:** beweglich bleiben
- **Sturzprophylaxe:** Stürzen vorbeugen und mit beiden Beinen fest im Leben stehen
- **Fitnessstraining:** die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten
- **Muskelaufbautraining:** den Alltag weiterhin kraftvoll bewältigen
- **Rückentraining:** Rückenschmerzen therapieren und Vorsorge treffen
- **Wassergymnastik:** gelenkschonend trainieren
- **Entspannung:** sich wohl fühlen und die innere Ruhe finden

Nutzen Sie diese Möglichkeit, denn Bewegung hält Sie gesund, beugt Krankheiten vor und beeinflusst zusätzlich Ihr seelisches Wohlbefinden!

Wenn Sie gerne mehr über die Bewegungs-Starthelfer in Ihrer Nähe erfahren möchten, dann schicken oder faxen (Fax: 069/6789-209) Sie bitte die beigelegte Postkarte an den Landessportbund Hessen e.V. Wir kontaktieren Sie dann umgehend!

Bitte freimachen

Ja, ich interessiere mich für einen Bewegungs-Starthelfer in meiner Nähe!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon-Nummer

Landessportbund Hessen e.V.
GB Breitensport und Sportentwicklung
Projekt „Bewegungs-Starthelfer für Ältere“
Frau Anna Koch
Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt