Ansprechpersonen:

Michael Weimer, Diakon
Tel. 07431 / 763869 oder
Handy: 0178 / 1613565
Michael.Weimer@drs.de

oder

Susi Hofele, Übungsleiterin
Tel. 07431 / 72993
ehofele@t-online.de

Unkostenbeitrag:

Mittagessen 8,00 €

Kontodaten:

Konto-Inhaber: Kath. Kirchengemeinde Lautlingen
IBAN: DE62 6535 1260 0062 4081 52
BIC: SOLADES1BAL
Verwendung: Vinzentinische Ersthelfer Albstadt

https://se-ebingen-lautlingen-margrethausen.drs.de

Vinz-Bewegung für Leib und Seele
in den Albstadtgemeinden

„Fit mit Susi“

1. Halbjahr 2026

Fitness bis ins hohe Alter
erhalten-fördern-wieder entdecken

Aktiv bis ins hohe Alter

Nur die körperlichen Fähigkeiten,
die regelmäßig eingesetzt und
trainiert werden, bleiben erhalten.
Vorhandenes trainieren –
bereits Verlerntes wieder neu entdecken.

Termine:

An folgenden Donnerstagen:
08.01. / 22.01.2026
05.02. / 26.02.2026
12.03. / 26.03.2026
09.04. / 23.04.2026
07.05. / 21.05.2026
25.06.2026

Zeitlicher Ablauf:

10.30 Uhr – 11.30 Uhr Gymnastik
immer beginnend mit einem Impuls.
12 Uhr Mittagessen in Gemeinschaft

Warum Bewegung im Alter

Ohne Bewegung lassen im Laufe
des Älterwerdens die wichtigsten
körperlichen Funktionen nach.
Die Muskeln werden schwächer,
die Gelenke werden unbeweglich,
die Standsicherheit lässt nach.
Das Sturzrisiko erhöht sich!
Doch diese Prozesse laufen
nicht automatisch ab, sie lassen sich durch
gezielte Bewegung zeitlich verschieben,
teilweise sogar verhindern.
Und das steigert nicht nur die körperlichen
Leistungsfähigkeiten
und die Fähigkeit, den Alltag selbständig zu
bewältigen. Es verbessert die Lebensqualität
nachhaltig und macht Lust, zu leben und Lust,
älter zu werden. Die Bewegungseinheiten
sind so aufgebaut, dass jede / jeder mitmachen
kann! Deshalb laden wir alle Seniorinnen
und Senioren, gerne auch mit Partner
oder Betreuungskraft, herzlich zum
Vinz – Bewegung „Fit mit Susi“
in das **Schwesternhaus nach Lautlingen**
ein.