

Hiergeblieben e.V.
Bartningstraße 9
64289 Darmstadt
Tel. 06151-9813337
E-Mail info@hiergeblieben-kranichstein.de

HIERGEBLIEBEN E. V.

WOHNEN MIT
VERSORGUNGSSICHERHEIT
IN KRANICHSTEIN



AUFRECHT UND SELBSTBESTIMMT BIS INS HOHE ALTER

ZUR BEDEUTUNG DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT UND KRAFT IM ALTERNSGANG DES
MENSCHEN – MOBILITÄT ODER PFLEGEFALL?

Bei diesem Thema geht es um die gesundheitspositiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, sowie die Trainierbarkeit der Körperkraft und deren Erhalt bis ins hohe Lebensalter. Zunehmende Immobilität gilt als Hauptursache für vermeidbaren Kraftverlust und als Auslöser vieler sog. Alterskrankheiten, die kein auswegloses Schicksal darstellen. Typische Beschwerdebilder wie Osteoporose, Arthrose, Arteriosklerose, Herzinsuffizienz und Diabetes II werden beleuchtet und Wege zu deren Vermeidung oder Verminderung durch gezieltes und dosiertes Körpertraining aufgezeigt.

Auf Einladung des Vereins „Hiergeblieben e.V.“ und in Kooperation mit dem
Physiotherapiezentrum am See Al-Jasem zeigt

Herr Horst Allmann

(Diplom-Sportwissenschaftler, ehem. Deutsche Sporthochschule Köln und Universität
Stuttgart-Hohenheim)

Möglichkeiten auf, den Prozess des Älterwerdens bis ins hohe Alter auch ohne Medikamente
biologisch zu verzögern.

Die Veranstaltung findet statt am

4. November 2014 von 16 – 17 Uhr

im Nachbarschaftscafé des Vereins im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße
10, 1. Stock.

Sie sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.