



Pressemitteilung

Elmshorn, 10.10.2024

Neue Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Elmshorn

Im Oktober startet ein neues Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren in der Stadt. Ermöglicht wird das Programm durch eine Kooperation zwischen der Stadt Elmshorn und dem Sportverein FTSV Fortuna Elmshorn / FFE. Die Finanzierung kann durch das Landesprogramm „AuFleben – Im Alter AKTIV und FIT leben“ sichergestellt werden. Ein Programm, das mit Mitteln der Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit, bereitgestellt wird und durch den Schleswig-Holsteinischen Turnerverband im Land vermittelt wird. Die Angebote für Elmshorn wurden gemeinsam mit dem Seniorenrat der Stadt konzipiert.

Die Angebote sind kostenfrei zu nutzen und richten sich an Menschen ab 60 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft wird nicht gebraucht. Die Angebote sind vorrangig für Seniorinnen und Senioren konzipiert, die länger nicht in Bewegung waren. Vielleicht sogar unsicher sind, wieviel Bewegung sie sich noch zutrauen. Hier bietet sich die Möglichkeit in geselliger Runde und mit Spaß, ganz nach dem eigenen Vermögen, in Schwung zu kommen. Die Programme werden von Trainerinnen und Trainern des Sportvereins begleitet.

Erster Stadtrat Dirk Moritz: „Wir freuen uns darüber, gemeinsam mit dem Sportverein FFE und dem Seniorenrat Elmshorn ein weiteres attraktives Angebot für Seniorinnen und Senioren in der Stadt bereitstellen zu können.“

Jeden Mittwochvormittag bietet sich die „Spazier-Runde durch den Park“. Ein Angebot, das ausdrücklich auch von Menschen, die mit Stock oder Rollator unterwegs sind,



wahrgenommen werden kann. Der wöchentliche, einstündige Spaziertreff durch den Steindampark, unterwegs von Bank zu Bank, trainiert ganz nebenbei die Standfestigkeit und Gelenkigkeit. Außerdem bietet er Geselligkeit in bewegter Runde. Treffpunkt: Mittwoch, 10 Uhr, Café am See, Steindampark Elmshorn. Start am 30.10.2024

Jeden Donnerstagvormittag kann man sich auf das Angebot „Bewegungsmomente in der Stadt“ freuen. Eine Bewegungsstunde für etwas mobilere Menschen mit leichten Übungen. Der Einstieg in einen aktiven Alltag, um sicher unterwegs sein zu können. Geboten werden nebenbei auch mentale Übungen für die geistige Fitness. Treffpunkt: Donnerstag, 10 Uhr im Skulpturenpark, Probstendamm in Elmshorn. Start am 07.11.2024

Neben dem Bewegungsmoment bieten die Angebote geselliges Beieinandersein und die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Die Angebote finden wöchentlich statt. Lediglich bei Starkregen und in den Schulferien fallen die Termine aus.

Weitere Informationen beim FFE, T 04121 - 90610 / @ info@ftsv-fortuna.de oder der Stadt Elmshorn / Koordination Seniorenarbeit, T 04121 - 231 688

Programme erhalten Sie u. a. im Büro des Seniorenrates, in den Stadtteiltreffpunkten und an vielen weiteren Orten der Senior*innenarbeit. Außerdem auf der Webseite der Stadt www.stadtelmshorn/seniorenportal

Bildunterschrift: Nicola Schulz-Bödeker (Stadt Elmshorn), Björn Stamer (FTSV Fortuna), Claudia König (FTSV Fortuna), Erster Stadtrat Dirk Moritz (Stadt Elmshorn) und Gretel Hoefert (Seniorenrat Elmshorn) (v.l.n.r.)

Foto: Stadt Elmshorn



Kontaktperson im Fachamt
Frau Schulz-Bödeker
Amt für Soziales
T +49 (0) 4121 / 231 – 688