



Pressemitteilung

Elmshorn, 20.01.2025

Ein offenes Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren jetzt auch im Einzugsgebiet Hainholz.

Eine Kooperation zwischen der Stadt Elmshorn und dem Sportverein FTSV Fortuna Elmshorn / FFE ermöglicht die Weiterführung eines offenen und kostenfreien Bewegungsangebots für Seniorinnen und Senioren. Die Finanzierung erfolgt durch das Landesprogramm „AuF leben – Im Alter AKTIV und FIT leben“. Das Angebot für Elmshorn wurde gemeinsam mit dem Seniorenrat der Stadt konzipiert.

Angesprochen sind Menschen ab 60 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft wird nicht gebraucht. Die Angebote sind vorrangig für Seniorinnen und Senioren konzipiert, die länger nicht in Bewegung waren. Auch gerade für Menschen, die 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 Trainer*innen des Sportvereins begleitet.

Erster Stadtrat Dirk Moritz: „Wir freuen uns darüber, dass wir das erfolgreich gestartete Programm auch 2025 allen interessierten Seniorinnen und Senioren in der Stadt bereitstellen können. Durch das neue Angebot am Ramskamp bieten wir zusätzlich Menschen im Einzugsbereich Hainholz kurze Wege.“

Das Angebot „Komm mit! Bleib fit!“ lädt ab Februar am Donnerstagvormittag zur gemeinsamen Bewegung in Hainholz direkt beim FTSV Fortuna ein. Das Programm findet vorrangig an der frischen Luft statt. Bei schlechterem Wetter kann die Gruppe



auch in geschlossene Räumlichkeiten ausweichen. Treffpunkt: Donnerstag, 10:00 Uhr, am Gebäude des FTSV-Fortuna im Ramskamp 2A in Elmshorn. Start am 06.02.2025.

Jeden Mittwochvormittag wird zudem weiter die „Spazierrunde durch den Park“ angeboten. Ein Angebot, das ausdrücklich auch für Menschen geeignet ist, die mit Stock oder Rollator unterwegs sind. Der einstündige Spaziertreff durch den Steindampark, unterwegs von Bank zu Bank, trainiert ganz nebenbei die Standfestigkeit und Gelenkigkeit. Außerdem bietet er Geselligkeit in bewegter Runde. Teilnehmende freuen sich insbesondere über die Flexibilität des Angebotes. „Es findet immer statt, wenn ich jedoch mal nicht so gut drauf bin, kann ich auch fernbleiben, ohne mich an- oder abmelden zu müssen und kann in der nächsten Woche wieder dabei sein“, resümiert eine Teilnehmerin. Treffpunkt: Mittwoch, 10:00 Uhr, Café am See, Steindampark Elmshorn.

Die Angebote finden wöchentlich statt. Lediglich in den Schulferien und an Feiertagen 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

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