Sport im besten Alter

Das Sport- und Bewegungsangebot für Menschen ab 50 Jahren

Siba
Sport im besten Alter

Stadt Gütersloh

Leben in Gütersloh | Senioren

Wir vertreten Senioren.

Rechtsanwaltskanzlei

Müller & Dr. Paul

Als spezialisierte Kanzlei im Bereich des Gesundheitswesens vertreten wir Ihre Interessen!

- Beratung über Ihre Rechte
- Planung der Vorgehensweise
- Vertretung außergerichtlich und vor Gericht
- Verhandlungen mit Ihrer Rechtsschutzversicherung
- Durchsetzung Ihrer Ansprüche

Rechtsanwaltskanzlei Müller & Dr. Paul · Strengerstraße 2 · 33330 Gütersloh
Telefon (05241) 9874-0 · Telefax (05241) 9874-44 · E-Mail info@mueller-drpaul.de

ERBRECHT und IMMOBILIENRECHT

POTTHOFF, PEITZ & PEN

Notar - Rechtsanwälte

Unsere Schwerpunkte:

✓ Erbrecht
✓ Vorsorgevollmacht
✓ Immobilienrecht

✓ Familienrecht
✓ Arbeitsrecht
✓ Verkehrsrecht

✓ Miet- und Wohnungseigentumsrecht
✓ Kapitalanlagerecht
✓ Nachbarrecht

Paul-Gerhard Potthoff
Rechtsanwalt u. Notar

Willy Peitz
Rechtsanwalt

Jörg Pen
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- u.Wohnungseigentumsrecht

Unsere Kontaktdaten:

33330 Gütersloh
Feldstraße 28

Fon: 05241/23407-0
Fax: 05241/23407-20

www.ra-ppp.de
kanzlei@ra-ppp.de

Grußworte

Seniorenbeiratsvorsitzender der Stadt Gütersloh

Die wichtigsten Voraussetzungen sind körperliche und geistige Aktivitäten, um möglichst lange selbstständig und damit im bisherigem Wohnumfeld leben zu können. Nur die Mobilität im Alter garantiert die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und trägt so zu einer positiven Lebensperspektive bei. Allerdings muss dafür auch etwas getan werden. Allein das „jetzt bin ich in Rente – lasst mich in Ruhe“ reicht nicht aus. So kommen auf einmal die kleinen Wehwehchen, die sich sehr schnell zu chronischen Krankheiten ausweiten können.

Und hier kann jede und jeder etwas tun. Für sich ganz persönlich. Dass Bewegung jung hält ist ja nicht neu, und dass dazu auch Spaß gehört, auch nicht. Das alles bieten zahlreiche Akteure hier in Gütersloh an. In vielfältiger Weise, wie Sie beim Weiterblättern unschwer erkennen können. Und um erst einmal für sich das richtige zu finden, schnuppern Sie doch einfach rein. Die Vereine helfen Ihnen gern bei der Auswahl einer interessanten Bewegungsart.

Aber warten Sie nicht zu lange, denn je früher Sie beginnen, desto größer ist die Freude allein oder im Team etwas für sich zu tun. Denn eigentlich haben Sie in Ihrem Leben immer etwas für andere getan, warum jetzt nicht endlich auch einmal für sich. Und Sie können nur gewinnen. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Sie fühlen sich besser, finden neue Freunde und Ihre Bereitschaft am Leben wieder intensiver teilzunehmen nimmt zu.

Falls Sie noch ein wenig Fachwissen brauchen, am Ende dieser Broschüre finden Sie zahlreiche Expertenhinweise und so manche -tipps.

Fangen Sie einfach an, steigen Sie ein in eine bunte Welt voller neuer Erkenntnisse und einem zufriedenen Wohlbefinden. Damit tun Sie auch Ihrer Gesundheit einen großen Gefallen.

Jürgen Jentsch
Seniorenbeiratsvorsitzender der Stadt Gütersloh

Vorsitzender des Kreissportbundes Gütersloh

Jedes Alter ist das Beste!
Sofern wir aktiv, bewegt und gesund sind.

Wer ein bestimmtes Alter erreicht hat, kennt die damit einhergehenden Leistungseinbußen aus erster Hand und beginnt, skeptischer auf die Jahre zu blicken. Und doch wünscht sich jeder, möglichst alt zu werden und dabei – vor allen anderen Dingen – körperlich und geistig fit zu bleiben.

Dieser Wunsch ist realistisch, aber er erfüllt sich in aller Regel nicht, ohne dass wir selber etwas dafür tun. Wir haben es in der Hand... und in den Beinen! Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um im Alter weitestgehend mobil und selbständig zu bleiben, ist mit einem Wort gesagt: *BEWEGUNG!*

Dabei muss es aber nicht gleich das Hanteltraining sein. Auch leichte Übungen und Alltagsaktivitäten haben ihre Wirkung. Schon ein kleiner Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung. Auch Muskeln und Gelenke profitieren, wenn der Mensch – gerade im Alter – so gut es geht in Bewegung bleibt.

Ein besonders wichtiger Baustein für die Gesundheit Älterer ist das soziale und psychische Wohlbefinden. Sport bringt Menschen zusammen und sorgt so für ein gutes Stück Lebensqualität. Das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe macht so richtig Spaß! Gemeinsames Sporttreiben tut auch der Seele gut!

Wichtig: Bewegungstraining geht in jedem Alter! Auch ein Muskel, der schon 70, 80 oder mehr Jahre auf dem Buckel hat, reagiert auf Trainingsreize mit Verbesserung der Leistungsfähigkeit! Daher gilt: Es ist nie zu spät, um anzufangen! Das Beste ist, man beginnt mit dem Anfangen so früh wie möglich und fängt nie an aufzuhören!

Auf dem Weg und zu einer „Gesellschaft für alle Lebensalter“ in gesunden und lebenswerten Kommunen kann der Sport wertvolle Beiträge leisten. Daher engagiert sich der Kreissportbund Gütersloh in der Arbeitsgemeinschaft „Siba – Sport im besten Alter“. Auch der Landessportbund NRW macht sich stark für das Thema „Sport im Alter“ und forciert die Gesundheitsförderung älterer Menschen im Rahmen seines neu aufgelegten Programms „Gesund älter werden in NRW“.

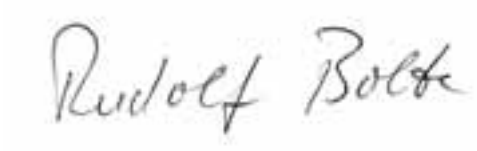
Das hier vorliegende Angebotsverzeichnis ist eine wichtige Orientierungshilfe für alle Seniorinnen und Senioren in Gütersloh, die wohnortnah ein passendes Bewegungsangebot suchen. Es ist für jeden etwas dabei.

Die Gütersloher Sportvereine sowie zahlreiche Einrichtungen der offenen Altenarbeit halten ein breites Spektrum an „bewegten“ Möglichkeiten bereit und präsentieren sich in dieser Broschüre als gemeinsame Akteure für eine Sache, die uns alle angeht. Aktiv, bewegt und gesund älter zu werden!

Hans Feuß
Vorsitzender Kreissportbund Gütersloh e. V.

Vorsitzender des Stadtsportverbands

Die beste Medizin im Alter ist die Bewegung. Die Sportvereine in der Stadt Gütersloh haben sich auf diese Anforderung eingestellt und bieten ein vielfältiges Angebot an Sportarten an. Jeder einzelne kann sich aus einer Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten diejenige aussuchen, die ihm am besten zusagt. Die Sportvereine reagieren durch verstärkte Ausbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern auf die Nachfrage nach Sportangeboten für ältere Menschen. Auf mögliche Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit auf Grund von Erkrankungen oder sonstige Gründe wird bei den Sportangeboten Rücksicht genommen. Einige Sportvereine bieten darüber hinaus spezielle Sportangebote zur Rehabilitation an. Sport im Verein ermöglicht auf der einen Seite die Teilnahme am gesellschaftlichen und sozialen Leben. Er ist eine Möglichkeit der Vereinsamung im Alter entgegen zu wirken. Auf der anderen Seite profitieren auch die Sportvereine, weil sich viele Senioren und Seniorinnen in die Vereinsarbeit einbringen.



Rudolf Bolte
Stadtsportverband Gütersloh

Branchenverzeichnis / Impressum

Branche	Seite
Alten- u. Pflegeheim	12
Ambulante Pflege	6, 12, 38, U3
Apotheke	42
Bestattungen	U4
Betreutes Wohnen	12, 18, 38, U3
Café	10
Dachdecker	40
Fahrdienst	18
Fahrradhändler	3
Ferienhaus	42
Fitness-Studio	22
Hauswirtschaftliche Versorgung	38, 43
Konditorei	10
Krankengymnastik	12
Kultur	24
Kurzzeitpflege	U3
Möbelhaus	3
Notare	10, U2
Physiotherapie	12
Rechtsanwälte	10, U2
Seniorenreisen	18
Soziale Dienste	18, 43
Sport	22
Tagesstätte	18
Theater	24
Zahnarzt	12

U = Umschlagseite

Impressum

Herausgeber: Stadt Gütersloh

Redaktion: Stadt Gütersloh

Fotos: Stadt Gütersloh

Der anCos Verlag bedankt sich bei den zuständigen Ansprechpartnern der Stadtverwaltung für die gute Zusammenarbeit und bei den Inserenten für die freundliche Unterstützung zur Realisierung dieser Broschüre.

Konzeption/Realisation/Anzeigenteil:

anCos Verlag GmbH

© 2011 anCos Verlag GmbH, 1. Auflage

anCos Verlag GmbH
Schloßwall 28 · 49080 Osnabrück

Fon: 05 41/9 98 79-0
Fax: 05 41/9 98 79-11

E-Mail: info@ancos-verlag.de
Internet: www.ancos-verlag.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Nachdruck oder Reproduktionen, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage richten Sie bitte an die Stadtverwaltung oder den Verlag.

In unserem Verlag erscheinen:
Publikationen zur Bürgerinformation, Wirtschaftsförderung, Freizeitgestaltung, Einweihungs- und Jubiläumsbroschüren, Patientenbroschüren, Bauherrenwegweiser, Seniorenratgeber sowie Hochzeits- und Familienbroschüren.

Inhaltsverzeichnis

Grußworte 1
Branchenverzeichnis/Impressum 4
Inhaltsverzeichnis 5

Einleitung 6
Vorstellung von Seniorenbeirat, Kreissportbund und Stadtsportverband 7

Sport und Bewegungsangebote von A bis D 8

Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden 10

Sport und Bewegungsangebote von E bis G 14

Sinfodie – Senioreninformationsdienst 18

Sport und Bewegungsangebote von H bis M 19

Vital, gesund, mobil – aktiv älter werden mit Bewegung
Neuer Ratgeber von Landessportbund und Innenministerium NRW 20

Sport und Bewegungsangebote von N bis R 21

Fit bis ins hohe Alter
Kurzer Selbst-Test: Bin ich richtig fit? 25

Sport und Bewegungsangebote S bis T 26

Projekt „fit für 100“ 29

Sport und Bewegungsangebote von U bis Z 30

Weitere Angebote
Krankenkassen 32
Kneippverein 32

Siba – von der Idee bis zum Fachtag im Oktober 2010
Vortrag Prof. Dr. Mechling, Ausstellung LSB, Fotowettbewerb, Fachtag 33

Siba-Fachtag am 08.10.2010 „Gesund älter werden“ im Kreishaus Gütersloh 35

Langlebigkeit verpflichtet Prof. Dr. Dr. Lehr 35

Sturzprävention – Mehr Sicherheit durch Bewegung
Dr. Heinke Michels 35

Gehirntraining Henning Allmer 36

Sturzprävention – Praxis Ursel Weingärtner 42

Alphabetisches Verzeichnis der Vereine, Verbände und Krankenkassen 44

Pflege mit Menschlichkeit und Kompetenz

Die Karbolmäuse
Pflegedienst
Waltraud Karp

Pflegedienst „Die Karbolmäuse"
Auf´m Kampe 24 · 3334 Gütersloh
(0 52 41) 1 57 33

Einleitung

Die in dieser Broschüre zusammengefassten Informationen sind das Ergebnis einer Umfrage bei den örtlichen Vereinen und Verbänden nach Angeboten rund um Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren.

An der Umfrage haben 34 Vereine und Verbände teilgenommen. Das entspricht einer Rücklaufquote von 30 %. Dies mag auf den ersten Blick wenig erscheinen, aber – und das ergibt sich vielfach auch aus der Besonderheit der Sportart – verfügt nicht jeder Verein über Angebote, die sich ausschließlich an Senioren richten.

Jedem an Bewegung und Sport Interessierten bietet diese Informationsbroschüre eine umfassende Orientierungshilfe. Dabei wurden die jeweiligen Angebote bewusst alphabetisch sortiert. Die Broschüre erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Viele Anbieter halten darüber hinaus auch noch eigene Informationsbroschüren bereit.

Insbesondere zur Gesundheitsprävention werden auch spezielle Bewegungskurse von den Krankenkassen angeboten, die sich damit an ihre jeweiligen Mitglieder wenden. Nähere Auskünfte erteilen die Krankenkassen.

*Alt werden ist
wie auf einen Berg steigen. Je höher man
kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht,
aber umso weiter sieht man.*

Vorstellung der Aufgaben
von Seniorenbeirat (SenB), Kreissportbund (KSB) und Stadtsportverband (SSV)

SENIORENBEIRAT DER STADT GÜTERSOH

Der Seniorenbeirat ist ein Gremium mit 13 stimmberechtigten und vier nicht stimmberechtigten Mitgliedern. Von den 13 stimmberechtigten Mitgliedern werden fünf Mitglieder von den Gütersloher Wohlfahrtsverbänden und eines vom Rat für Integration benannt. Die Wahl der übrigen sieben Mitglieder erfolgt in einer Urwahl, an der alle Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahren teilnehmen können. Die vier nicht stimmberechtigten Mitglieder werden vom Rat der Stadt Gütersloh benannt.

Die vom Rat der Stadt beschlossene Satzung beschreibt die Aufgabe des Seniorenbeirats so: Der Seniorenbeirat nimmt Interessen wahr, die ältere Bürgerinnen und Bürger besonders betreffen. Er ist berechtigt, Empfehlungen an den Rat, die Ausschüsse oder die Bürgermeisterin zu richten. Der Seniorenbeirat ist Mitglied der „Kommunalen Seniorenvertretung im Kreis Gütersloh“ und der „Landesseniorenvertretung NRW e.V.“ in Münster.

Der Seniorenbeirat hat drei Arbeitsgruppen gebildet, die sich verschiedenen Schwerpunktthemen widmen: „Pflege und Wohnen im Alter“, „Sport und Bewegung, Verkehr und Sicherheit“ sowie „Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation“. Weitere Informationen enthält der Flyer „Mitten im Leben“, den Sie unter Tel. 0 52 41 / 82 21 56 anfordern können.

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH (KSB)

Der Kreissportbund Gütersloh ist der Dachverband aller Sportvereine im Kreis Gütersloh. Ihm gehören derzeit 360 Vereine mit rd. 118.000 Mitgliedern an (Stand 2010). Untergliederungen des Kreissportbundes sind die 13 Stadt- und Gemeindesportverbände sowie die insgesamt 13 Sportfachverbände im Kreis Gütersloh. Seine Geschäftsstelle befindet sich im

Kreishaus Gütersloh
Herzebrocker Str. 140, 33334 Gütersloh
Telefon: 0 52 41 / 85-0 · Fax: 0 52 41 / 85-1450
www.kreis-guetersloh.de · ksb@gt-net.de

STADTSPORTVERBAND GÜTERSLOH (SSV)

Für den Sport in Gütersloh ist der Stadtsportverband eine der wichtigsten Anlaufstellen. Natürlich in erster Linie für Gütersloher Sportvereine, aber auch für Bürger, die sich über Möglichkeiten der Sportausübung und über Sporttermine informieren möchten. Dem Stadtsportverband gehören derzeit 98 Vereine mit ca. 29.500 Mitgliedern an.

Geschäftsführer SSV: Dariusz Jakubowski
Wilhelm-Baumann-Str. 17, 33330 Gütersloh
Telefon: 0172 / 7 85 93 52 · Fax:0 52 41 / 23 61 77
www.ssv-guetersloh.de
dariusz.jakubowski@web.de

Sport- und Bewegungsangebote von A bis D

Abnahme des Sportabzeichens

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Teilnehmerkarten werden auf dem Sportplatz ausgegeben. Bearbeitungsgebühr 3 €; Wiederholungsprüfung 1,50 €

Stadtsportverband Gütersloh
Sportplatz Schulzentrum Ost,
Am Anger
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr
Mitte Mai bis Ende September
Bernd Müller
Telefon: 0 52 41 / 4 66 88
www.ssv-guetersloh.de
bernd.rosemarie@gmx.de

TuS Friedrichsdorf
Sportplatz
Montag 18.00 – 19.30 Uhr
in den Sommermonaten
Christoph von Tiesenhausen
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Aerobic/Stretching

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Turnhalle Altstadtschule
Moltkestraße
Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr
Silvia Schwinn
Telefon: 0 52 42 / 90 79 20

Aktiv im Ruhestand (Frauen ab 50)

mit Fröhlichkeit den Wehwehchen entgegen sehen

TuS Friedrichsdorf
Sporthalle Alte Ziegelei
Dienstag 9.00 – 10.15 Uhr
Mechthild Schöngarth
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Alte Herren Fußball Ü50

TuS Friedrichsdorf
Sportplatz Paderborner Straße
Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr
Manfred Wiederhold
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

ASB-Stadtteilsport für Senioren

Gymnastikprogramm in zwei Wohnanlagen des Bauvereins

Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr,
Brockweg 42
Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr,
Fichtenstr. 59
Ulrike Gurok
Ansprechpartner:
Achim Strothmann

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband OWL
Geschäftsstelle Gütersloh
Badstr. 13, 33332 Gütersloh
Telefon: 0 52 41 / 2 67 84
www.asb-owl.de

Atem – Achtsamkeit – Ausdauer

Atemtherapie um Atemnot zu verringern und den Brustkorb zu mobilisieren

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Freitag 10.00 – 11.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Atemtherapie (Atem + Bewegung)

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Grundschule Kattenstroth,
Turnhalle Diekstraße
Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Brunhilde Bartscherer
Telefon: 0 52 41 / 4 03 28 07

Aqua-Fitness für Frauen

Gütersloher Schwimmverein 1906 e.V.
Michaelisschule
Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Brigitte Zippert
Telefon: 0 52 41 / 2 97 16
www.gsv1906.de

Beckenbodengymnastik

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Montag 11.00 – 12.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Beckenboden & Flexi Bar

TuS Friedrichsdorf
Sozialraum Sporthalle Alte Ziegelei
Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr
Sandra Berfelde
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Quelle: Landessportbund NRW

Bosseln

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Friedgard Gronebaum
Telefon: 0 52 41 / 53 13 58
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Damengymnastik

CVJM Isselhorst e.V.
Isselhorster Festhalle
Montag 19.30 – 20.30 Uhr
Annegret Imkamp
Telefon: 0 52 41 / 6 82 61
www.cvjm-isselhorst.de
webmaster@cvjm-isselhorst.de

Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Von Prof. Dr. Andreas Kruse, Universität Heidelberg

1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichen.

2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

Fritzenkötter
KONDITOREI · BROTSPEZIALGESCHÄFT · CAFÉ
STRENGERSTRASSE 2 | 33330 GÜTERSLOH
TELEFON: 05241-23 55 31 | FAX: 05241-23 55 32

Ludwig · Schlaf · Cabello Marfil
Rechtsanwälte · Fachanwälte · Notar a. D.
Rechtsanwalt Schlaf ist als Fachanwalt für Sozialrecht schwerpunktmäßig tätig im
RentenversR | PflegeversR | BehindertenR, UnfallversR | KrankenversR | ElternunterhaltsR
Berliner Straße 111 · 33330 Gütersloh
Fon (0 52 41) 9 98 07-0 · Fax (0 52 41) 9 98 07-22

5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (zum Beispiel auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8. Begreifen Sie das Alter als Chance

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen

Pflegenote 1,1
MDK-Transparenzbericht 2011
Medizinischer Dienst der Krankenversicherung

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Pflegewohnstift
Am Nordring

- **Überwiegend Einzelzimmer**
- **Schon ab 49 € / Tag***

inklusive Vollpension, Zimmer- und Wäschereinigung sowie Pflege- und Betreuungsleistungen
(* Kosten bei Pflegestufe 1 nach Abzug Zuzahlung Pflegekasse)

- **Angegliedertes Service-Wohnen**

Wir informieren Sie gern!
Grüne Str. 24 | 33330 Gütersloh

Telefon 0 52 41 / 23 30-0

www.pws-am-nordring.de

Physio Praxis
Avenwedde
Schumacher & Wodtke

Friedrichsdorfer Straße 54 | 33335 Gütersloh
Telefon: 05241 2208855 Fax: 05241 2208856

Krankengymnastik	Manuelle Therapie	Lymphdrainage
Klassische Massage	Hot Stone Massage	Fangopackung
Kryotherapie	Schlingentisch	Physiotaping
Bindegewebsmassage	Fußreflexzonenmassage	Heißluft
Dorn – Breuß	Akupressur	Aromamassage
Kiefergelenktherapie	Präventionskurse	

DR. UWE SANFTENBERG
FACHZAHNARZT FÜR ORALCHIRURGIE

IMPLANTOLOGIE · PARODONTOLOGIE
CHIRURGISCHE ZAHNERHALTUNG

***Zahnimplantate** – ein Stück Lebensqualität*

- ***in jedem Alter***
- ***wir beraten Sie gerne***
- ***über 20 Jahre Erfahrung***

Praxis für Implantologie · Münsterstr. 7 · Gütersloh · ☎ 05241/15055

Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

12. Gesundheit ist keine Frage des Alters

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe und Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.
Bonngasse 10, 53111 Bonn
www.bagso.de

Sport- und Bewegungsangebote von E bis G

Fit am Abend

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr
Elisabeth Flötotto
Telefon: 0 52 09 / 91 97 20
www.djk-avenwedde.de

Fit ab 50

Sportverein Spexard
Spexarder Sporthalle
Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr
Heike Maibrink
Telefon: 0 52 41 / 4 84 95
www.svspexard.de
info@svspexard.de

Fit ab 55

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Turnhalle AOK Gütersloh
Mittwoch 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag 14.30 – 15.30 Uhr
Monika Brinkmann
Telefon: 0 52 41 / 3 93 10

Fit durch Tanzen Ü50 / Fit durch Tanzen Ü60

Tanzsportclub Flair Gütersloh e.V.
Im Heidkamp 1-3
Termine auf Anfrage
Dieter Wöhning
Telefon: 0 52 41 / 2 11 38 11
www.tsc-flair.de m
info@tsc-flair.de

Fit für 2

Bewegung für Ältere auch in Begleitung, Kursangebot, Anmeldung erforderlich

Sportverein Spexard
Spexarder Sporthalle
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Sabine Zitzke
Telefon: 0 52 41 / 2 05 11
www.svspexard.de
info@svspexard.de

Fitness ab 55+

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
Ruth Landwehr
Telefon: 01 75 / 3 35 74 68
www.djk-avenwedde.de

Fitness-Boxen

allgemeiner Präventionssport, Kursangebot

Box-Club Gütersloh
Sporthalle Mosaikschule
Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr
Dr. H.-Peter Strickrodt
Telefon: 05 21 / 20 00 22
www.box-club-guetersloh.de
dr.strickrodt@gmx.de

Fitnessgymnastik

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße
Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr
Inge Rummel
Telefon: 0 52 41 / 1 52 99

Quelle: Landessportbund NRW

Fitnessgymnastik

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Turnhalle des Städt. Gymnasiums
Moltkestraße/Schulstraße
Donnerstag 19.30 – 20.45 Uhr
Susanne Fischer
Telefon: 0 52 41 / 5 72 68

Fitness für den Alltag

Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Grundschule Kattenstroth,
Turnhalle Diekstraße
Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr
Ulrike Gurok
Telefon: 0 52 41 / 9 94 98 53

Fitness über 50

Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch altersgerechte Gymnastik

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Gefäßsportgruppe

SVA Gütersloh
Sporthalle Carl-Miele-Berufskolleg
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr
Gerhard Breitenbach
Telefon: 0 52 41 / 2 11 65 72
www.sva-guetersloh.de

Gymnastik

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Begegnungsstätte
Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr und
10.00 – 11.00 Uhr
Mathias Schendel
Telefon: 0 52 41 / 1 48 31
www.ov-guetersloh.drk.de
schendel@ov-guetersloh.drk.de

für Damen

Postsportverein Gütersloh
Sporthalle Paul-Gerhardt-Schule
Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr
Ilse Schmiegel
Telefon: 0 52 41 / 1 23 23
www.postsportverein-guetersloh.de
postsv.gt@t-online.de

Seniorengymnastik und Kinderturnen

Gütersloher Wandergruppe e.V.
Grundschule Pavenstädt
Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr
Gertrud Hahn
Telefon: 0 52 41 / 3 70 63
Telefon: 0 15 20 / 7 45 33 11

für Herren

Postsportverein Gütersloh
Sporthalle Overbergschule
Freitag 17.00 – 19.00 Uhr
Gisela Tuchen
Telefon: 0 52 41 / 4 97 99
www.postsportverein-guetersloh.de
postsv.gt@t-online.de

für Damen

Sportvereinigung Blau-Gelb Gütersloh
Overbergschule
Montag 20.00 – 22.00 Uhr
Roswitha Schönefeld
Telefon: 0 52 41 / 7 69 02

für Damen

SVA Gütersloh
Sporthalle Freiherr vom Stein Schule
Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr
Rosi Imhof
Telefon: 0 52 41 / 1 52 53
www.sva-guetersloh.de
elhavo@aol.com

Gymnastik für Erwachsene

Fit ab 50 werden – fit bleiben

DJK Gütersloh
Michaelisschule
Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr
Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr
Ansprechpartner Peter John
Übungsleiterin Gerda Bröder
Telefon: 0 52 41 / 5 47 38
www.djkguetersloh.de
info@djkguetersloh.de

Wirbelsäulengymnastik

DJK Gütersloh
Michaelisschule
Mittwoch 17.15 – 19.15 Uhr
Peter John
Telefon: 0 52 41 / 5 47 38
www.djkguetersloh.de
info@djkguetersloh.de

Fitnesstraining

DJK Gütersloh
Michaelisschule
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
Peter John
Telefon: 0 52 41 / 5 47 38
www.djkguetersloh.de
info@djkguetersloh.de

Gymnastik für Ihn (ab 40 Jahre)

Sport, Spiel, Gymnastik

TuS Friedrichsdorf
Grundschule Große Heide
Freitag 18.00 – 19.30 Uhr
Corinna Heimsoth
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Gymnastik für Sie (ab 40 Jahre)

TuS Friedrichsdorf
Grundschule Große Heide
Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr
Henrike Keil
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Gymnastik für Senioren

Sportverein Avenwedde von 1925 e.V.
Grundschule Avenwedde-Bahnhof
Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr
Dorothee Henkenjohann
Telefon: 0 52 41 / 70 36 30
www.svavenwedde.de
svavenwedde@aol.com

Quelle: Landessportbund NRW

Lockerung, Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung
Ziel: Erhaltung der Beweglichkeit

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Donnerstag 14.30 – 16.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Gymnastik mit Musik für Senioren

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Grundschule Kattenstroth,
Turnhalle Diekstraße
Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Ingrid Bleßmann
Telefon: 0 52 41 / 5 81 75

Gymnastik – Osteoporose

gemischte Gruppen

Gütersloher Wandergruppe e.V.
Altstadtschule Moltkestraße
Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr
Gertrud Hahn
Telefon: 0 52 41 / 3 70 63
Telefon: 01520 / 7 45 33 11

Gymnastik Ü50 / Gymnastik Ü60

Tanzsportclub Flair Gütersloh e.V.
Im Heidkamp 1-3
Termine auf Anfrage
Dieter Wöhning
Telefon: 0 52 41 / 2 11 38 11
www.tsc-flair.de
info@tsc-flair.de

Gymnastik und Ballspiele für Herren

Gütersloher Turnverein 1879 e.V.
Jahnturnhalle Georgstraße
Freitag 20.00 – 22.00 Uhr
Horst Santjer
Telefon: 0 52 41 / 3 87 21
www.guetersloher-turnverein.de

SVA Gütersloh
Sporthalle Freiherr vom Stein Schule
Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
Wilfried Korte
Telefon: 0 52 41 / 2 78 24
www.sva-guetersloh.de
wilfriedkorte@gmx.de

Gymnastik und Tanz

Frauen ab 55 Jahre

Gütersloher Turnverein 1879 e.V.
Elly-Heuss-Knapp-Realschule
Moltkestraße
Dienstag 16.45 – 18.15 Uhr
Herta Veldkamp
Telefon: 0 52 41 / 2 03 70
www.guetersloher-turnverein.de

Gymnastik, Sport und Spiel

für Sie und Ihn

Sport-Club Eintracht
Sporthalle Grundschule Nordhorn
Freitag 20.00 – 22.00 Uhr
Konrad Werche
Telefon: 0 52 41 / 7 84 20
www.sce-guetersloh.de
email@sce-guetersloh.de

Jeder,
der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.

Franz Kafka (1883 – 1924)

Sinfodie – Senioreninformationsdienst

Der **S**enioren**INFODIE**nst ist eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände im Kreis Gütersloh.

Foto: Jürgen Dankow

Der **S**enioren**INFODIE**nst gibt eine Übersicht über das vielfältige Hilfe- und Unterstützungsangebot für ältere und älter werdende Menschen im Kreis Gütersloh, vorrangig niederschwellige, ehrenamtliche Angebote der offenen Seniorenarbeit.

Aktive Menschen, die sich ehrenamtlich/bürgerschaftlich – engagieren wollen, finden hier ein breit gefächertes Angebot an Betätigungsfeldern.

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Gütersloh e.V.
Dr.-Kranefuß-Str. 3
33330 Gütersloh
Tel: 05241/9886-0

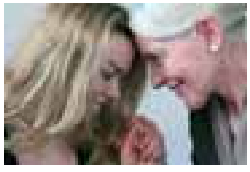


Foto: D. Ende/DRK e.V.

Unsere Seniorenangebote:

- **Betreute Seniorenreisen**
- **Hausnotrufdienst**
- **Seniorentagesstätten, Seniorenclubs: Ausflüge, Gymnastikkurse, offene Treffs, Kreativkurse, Info-Veranstaltungen, Tagesgruppe für Demenzkranke, etc.**
- **Wohnen im Alter**
- **Fahrdienste für Dialysepatienten und Rollstuhlfahrer**

Infos unter: Tel: 05241/9886-0
im Internet: www.drk-guetersloh.de

Wir haben das Ziel, alle Senioren und Seniorinnen im Kreis Gütersloh möglichst umfassend und auch aktuell zu informieren.

Ansprechpartner der Fachberatung für Senioren- und Ehrenamtsarbeit der Freien Wohlfahrtsverbände:

AWO Kreisverband Gütersloh e.V.
Doris Weißer
Böhmerstraße 13, 33330 Gütersloh
Telefon: 0 52 41/90 35-16
E-Mail: d.weisser@awo-guetersloh.de

Caritasverband für den Kreis Gütersloh e.V.
Mechtild Reker
Königstraße 36, 33330 Gütersloh
Telefon: 0 52 41/98 83-15
E-Mail: reker@caritas-guetersloh.de

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Gütersloh e.V.
Andrea Szelinski
Dr. Kranefuß-Str. 3, 33330 Gütersloh
Telefon: 0 52 41/98 86-20
Fax: 0 52 41/98 86-17
E-Mail: szelinski@kv-guetersloh.drk.de

Diakonie Gütersloh e.V.
Christine Dröge
Kirchstraße 16a, 33330 Gütersloh
Telefon: 0 52 41/98 67-35 20
E-Mail: christine.droege@diakonie-guetersloh.de

Sport- und Bewegungsangebote von H bis M

Herzsport

TuS Friedrichsdorf
Sporthalle Waldorfschule
Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr
Anette Dücker
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Herzsportgruppe

SVA Gütersloh
Sporthalle Reinhard-Mohn-Berufskolleg
Dienstags 15.00 – 16.15 Uhr,
16.30 – 17.15 Uhr, 18.00 – 19.15 Uhr
und 19.30 – 20.45 Uhr
Gerhard Breitenbach
Telefon: 0 52 41 / 2 11 65 72
www.sva-guetersloh.de

Judo

Gütersloher Judo-Club
Turnhalle Pestalozzischule
Montag + Freitag 20.00 – 22.00 Uhr
Bernd Müller
Telefon: 0 52 41 / 4 66 88
www.gjc1970.de
bernd.rosemarie@gmx.de

Kegeln

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Montag 17.00 – 19.30 Uhr (14-tägig)
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Kegeln – Hobbygruppe

Behindertensportgemeinschaft
Gasthaus Neue Mühle
Mittwoch (alle 3 Wochen)
16.30 – 19.00 Uhr
Friedgard Gronebaum
Telefon: 0 52 41 / 53 13 58
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Kegeln – Turniergruppe

Behindertensportgemeinschaft
Kegelbahn Stadthalle Gütersloh
Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Friedgard Gronebaum
Telefon: 0 52 41 / 53 13 58
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Luftgewehr schießen

aufgelegt und freistehend

Sportschützenverein Hubertus Spexard
Neuenkirchener Str. 264
Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr
Sonntag 10.30 – 12.00 Uhr
Friedhelm Brüggemann
Telefon: 0 52 41 / 4 62 84
www.sportschuetzen-spexard.de
sportschuetzen@spexard.de

Mobilitätsschulung und Breitensport für Rollstuhlfahrer

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr
Irmgard Großekathöfer
Telefon: 0176 / 32 14 05 36
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Vital, gesund, mobil – aktiv älter werden mit Bewegung

Neuer Ratgeber von Landessportbund und Innenministerium NRW

Foto: Siegrid Loos

Für Gesundheit und Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte kann man einiges selber tun: Gesunde Ernährung, Entspannung, vor allem aber viel Bewegung halten fit. Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen haben einen Ratgeber herausgegeben, der sich speziell an Ältere ab 50 Jahren richtet, die wieder mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen.

Mit dem neuen Ratgeber „Vital, gesund, mobil – Aktiv älter werden mit Bewegung“ wollen die Herausgeber vor allem ältere Menschen erreichen, die kurz vor oder nach der Pensionierung stehen oder die sich frühzeitig auf altersbedingte Veränderungen vorbereiten möchten. Die Autoren der Publikation, Sportwissenschaftler Prof. Dr. Heinz Mechling und Sportwissenschaftlerin Jutta Brinkmann-Hurtig von der Deutschen Sporthochschule Köln, geben neben vielfältigen Informationen rund um das Thema Bewegung viele Anregungen und praktische Tipps, wie man im Alter fit und vital bleiben und das Leben aktiv genießen kann. Das alles flott und leicht verständlich formuliert, übersichtlich gestaltet und gespickt mit vielen Alltagsbeispielen.

Die Kapitelüberschriften werfen Fragen auf, die sich die Leser selber stellen: Was kann ich für mich tun? Wie viel Bewegung soll es sein? Welcher Sport passt zu mir? Die umfassende Darstellung der wichtigsten Säulen für Gesundheit und Fitness macht deutlich, welches Maß an Bewegung einen guten Schutzfaktor für die Gesundheit bietet und welche Sportarten geeignet sind.

Darüber hinaus werden hilfreiche Informationen gegeben, wie man ein passendes Sport- und Bewegungsangebot in den über 20.000 Vereinen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen findet.

Der Ratgeber „Vital, gesund, mobil – Aktiv älter werden mit Bewegung“ hat 156 Seiten und ist zum Preis von 12,90 Euro erhältlich.

SportShop im
Landessportbund NRW
Telefon: 02 03/73 81-795
E-Mail: sportshop@lsb-nrw.de

Ratgeber

Sport- und Bewegungsangebote von N bis R

Nordic-Walking

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Montag 18.30 – 19.30 Uhr
Ruth Landwehr
Telefon: 0175 / 3 35 74 68
www.djk-avenwedde.de

Fitness 2000
Montag 19.00 – 20.00 Uhr
Anke Dargers
Telefon: 0 52 41 / 1 79 98 13
anke.dargers@web.de

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Treffpunkt Parkplatz am Stadtpark (Obstwiese)
Donnerstag 17.45 – 18.45 Uhr
Petra Hubrich
Telefon: 0 52 41 / 5 44 62

TuS Friedrichsdorf
Treffpunkt & Termine werden bekannt gegeben
Anne Dudek
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Quelle: Landessportbund NRW

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Nordic-Walking und Aqua-Fitness für Frauen

„Land + Wasser" – 45 Minuten Nordic-Walking und 50 Minuten Aqua-Fit im Flachwasser

Gütersl. Schwimmverein 1906 e.V.
Parkwege und Michaelisschule
Treffpunkt: Parkplatz Michaelisschule
Montag 16.30 – 19.00 Uhr
Brigitte Zippert
Telefon: 0 52 41 / 2 97 16
www.gsv1906.de

Parkinsongymnastik

Behindertensportgemeinschaft
AOK Geschäftsstelle Gütersloh
Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 16.15 – 17.15 Uhr
Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr
Gerda Wöstmann
Telefon: 0176 / 57 01 73 33
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Pilates Workout

Wirbelsäulenfreundlich und funktionell

TuS Friedrichsdorf
Sporthalle Alte Ziegelei
Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
Petra Schomaker
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

ampano

... einfach wohlfühlen !

50 +

Sie wollen sich von Ihren Rückenschmerzen verabschieden, ein paar Pfunde verlieren, Herz-Kreislaufsystem stärken oder sich auch bis ins hohe Alter fit halten?

Wir haben für Sie das passende Programm!

ampano
Eichenallee 90
33322 Gütersloh
Telefon 05241 53570
www.ampano.de

Prellball

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Montag 20.00 – 21.00 Uhr
Friedgard Gronebaum
Telefon: 0 52 41 / 53 13 58
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Prellball / Faustaball

Turnverein Isselhorst
Sporthalle Isselhorst
Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Reinhold Schaffeld
Telefon: 0 52 41 / 6 70 60
(Geschäftsstelle)
www.turnverein-isselhorst.de
geschaeftsstelle@tvi-gt.de

Radwandern (ca. 25 km)

mit Pausen und gemütlicher Einkehr

Diakonie Gütersloh e.V.
Mittwoch 14.00 Uhr
1 x im Monat von April – September
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Radwandern (35 – 40 km)

mit Kaffeepause

Diakonie Gütersloh e.V.
Donnerstag 14.00 Uhr
2 x im Monat von Mai bis Oktober
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Rehabilitationssport

Rehasport für die unterschiedlichen Beschwerdebilder. Teilnahme auf ärztliche Verordnung.

Behindertensportgemeinschaft
Verschiedene Orte und Tage in den Nachmittag- und Abendstunden
Annette Böker
Telefon: 0 52 41 / 70 37 38
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Rollstuhltanz für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr
Annette Böker
Telefon: 0 52 41 / 70 37 38
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Rhythmische Gymnastik

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße
Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr
Turnhalle Altstadtschule
Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr
Ingrid Bleßmann
Telefon: 0 52 41 / 5 81 75

Quelle: Landessportbund NRW

Rücken – Fit am Abend

TuS Friedrichsdorf
Waldorfschule Eurythmieraum
Dienstag 18.00 – 19.15
Dagmar Peckmann-Nagel
Mittwoch 18.30 – 19.45 Uhr
Mittwoch 20.00 – 21.15
Christa Bennemann
Donnerstag 19.30 – 20.45 Uhr
Silke Stiller
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Rücken – Fit am Morgen

TuS Friedrichsdorf
Sporthalle Alte Ziegelei
Donnerstag 9.00 – 10.15 Uhr
Sandra Berfelde
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Rückengymnastik

nur Wintersaison Oktober bis April
Dehnungs- und Entspannungs-übungen

TC 71 Gütersloh
Tennishalle Avenwedder Str. 349
Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr
Manfred Kluska
Telefon: 0 52 09 / 37 42
www.tc71guetersloh.de
m.kluska@gmx.de

Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Freitag 8.30 – 9.30 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Quelle: Landessportbund NRW

DER NEUE MITTELPUNKT FÜR KULTUR.EVENTS.VERANSTALTUNGEN –
STADTHALLE UND THEATER GÜTERSLOH
KULTUR RÄUME GÜTERSLOH

Fit bis ins hohe Alter

Kurzer Selbst-Test: Bin ich richtig fit?

Um nachlassende Stehfähigkeit und Muskelkraft zu erkennen, eignen sich verschiedene Verfahren. Zwei Übungen möchten wir Ihnen vorstellen:

1. Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.

Notieren Sie Ihre Zeit: _____

2. Aufstehen vom Stuhl

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe (etwa 46 cm) aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten.Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie Ihre Zeit: _____

Sind Sie ausreichend fit?

Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun,

- wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen oder
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen – auch wenn Sie die Tests ohne Mühe „bestanden“ haben. Wenn Sie die Tests nach drei bis vier Monaten wiederholen, werden Sie über Ihre Fortschritte staunen, wenn Sie ein bisschen trainiert haben! Falls Sie feststellen, dass Sie eine der Übungen nicht sicher ausführen können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Quelle:
Sturzunfälle sind vermeidbar.
Sicher leben auch im Alter.
Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS.
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

Sport- und Bewegungsangebote S bis T

Schießsport

Gütersloher Schützengesellschaft
Schießstand am Heidewald
Dienstag 18.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag 18.00 – 22.00 Uhr
Hans Peter Ibrügger
Telefon: 0 52 41 / 2 77 89
www.stadtschuetzen.de

Schießsport

Schützenverein Ostfeld
Hülsbrockstr. 135 a
Mittwoch 18.00 – 21.00 Uhr
Traude Büttner
Telefon: 0 52 09 / 51 78
traudeb1@t-online.de

Schlaganfallgymnastik

Behindertensportgemeinschaft
AOK Geschäftsstelle Gütersloh
Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 16.15 – 17.15 Uhr
Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr
Gerda Wöstmann
Telefon: 0176 / 57 01 73 33
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Schwimmen

Hobbyschwimmen nach Anleitung, Stilverbesserung, Ausdauer

Gütersloher Schwimmverein 1906 e.V.
Hallenbad
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr
Brigitte Zippert
Telefon: 0 52 41 / 2 97 16
www.gsv1906.de

Schwimmen und Wassergymnastik

Behindertensportgemeinschaft
Hallenbad Gütersloh
Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr
Irmgard Großekathöfer
Telefon: 0176 / 32 14 05 36
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Segelflug/Motorsegler

Im Sommer an Wochenenden und Feiertagen
Prakt. Segelfliegen, Theorie und Funksprechzeugnis

Flugverein Gütersloh
Flugplatz Oerlinghausen
Hermann-J. Zinser
Telefon: 0 52 51 / 1 42 78 34
www.flugverein-guetersloh.de
hj-zinser@t-online.de

Seniorentanz

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Dienstag 10.00 – 10.30 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Sitzball

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
Reinhard Rieth
Telefon: 0 52 41 / 1 04 98
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Sitzgymnastik

SVA Gütersloh
Gemeindehaus Evangeliumskirche
Montag 15.30 – 16.15 Uhr
Gisela Netzeband
Telefon: 0 52 41 / 3 83 93
www.sva-guetersloh.de

Besonders geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen Besonderheit: Es wird ein Fahrdienst angeboten

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Ski und Gymnastik

Skifreunde Gütersloh
Janusz-Korczak-Sporthalle
Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
Peter Wartha
Telefon: 0 52 41 / 33 77 47
www.skifreunde-gt.de
hpwartha@yahoo.de

Sport in der Krebsnachsorge

Moderates Ausdauertraining während und nach Krebs. Teilnahme auf ärztliche Verordnung als Rehabilitationssport möglich.

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Reinhard-Mohn-Berufskolleg
Montag 18.30 – 20.00 Uhr
Dieter Meloh
Telefon: 0 52 41 / 53 23 26
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Stretching / Yoga

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Gymnastikraum des Städt. Gymnasiums Moltkestraße
Donnerstag 19.45 – 22.00 Uhr
Sigrid Scholz
Telefon: 0 52 41 / 5 72 68

Sunshine Aerobic

Problemzonengymnastik

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Turnhalle Alte Dependance
Elly-Heuss-Knapp-Schule
Mittwoch 18.15 – 20.00 Uhr
Monika Brinkmann
Telefon: 0 52 41 / 3 93 10

Tai – Ji

für Fortgeschrittene

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Tanz – gesellige Tänze

Paartänze, Kreistänze und Formationen

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Tanzen

TSC Grün-Weiß Casino Gütersloh e.V.
Brunnenstr. 71
Montag 15.00 – 16.30 Uhr
Anneliese Zurmühlen
Telefon: 0 52 41 / 5 24 08 26
www.gwc-gt.de

Tanzen im Sitzen

ab 14.30 Uhr Kaffeetrinken, es wird ein Fahrdienst angeboten

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Dienstag 15.15 – 16.30 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Tanzen für Senioren Ü55

Tanzsportclub Flair Gütersloh e.V.
Im Heidkamp 1–3
Termine auf Anfrage
Dieter Wöhning
Telefon: 0 52 41 / 2 11 38 11
www.tsc-flair.de
info@tsc-flair.de

Tennis

April bis Oktober

Gütersloher Tennis-Club Rot-Weiß e.V.
Tennis-Anlage Fröbelstr. 79
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr
Rolf Weyland
Telefon: 0 52 41 / 3 84 87
www.gtc-rot-weiss.de
Rolf.Weyland@web.de

SVA Gütersloh
Tennisanlage Im Reke 29
Simone Blomberg
Telefon: 0 52 41 / 5 52 37
www.tc-sva-guetersloh.de

Sommersaison Juli bis Oktober, Doppeltraining mit wechselnden Partnern

TC 71 Gütersloh
Tennishalle Avenwedder Str. 349
Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr
Jürgen Leck
Telefon: 0 52 09 / 45 46
www.tc71guetersloh.de
juerenleck@aol.com

Tischtennis

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Montag 20.00 – 22.00 Uhr
Hermann-Josef Korte
Telefon: 0 52 41 / 7 98 13
www.djk-avenwedde.de

Postsportverein Gütersloh
Sporthalle Carl-Miele-Berufskolleg
Montag 18.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag 18.00 – 22.00 Uhr
Dariusz Jakubowski
Telefon: 0 52 41 / 8 67 76 37
www.post-sv-guetersloh-tischtennis.de
dariusz.jakubowski@web.de

Turnen

Gymnastik für Frauen
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Gymnastik gemischt
Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr

Turnverein Isselhorst
Gymnastikhalle Isselhorst
Telefon: 0 52 41 / 6 70 60
(Geschäftsstelle)
www.turnverein-isselhorst.de
geschaeftsstelle@tvi-gt.de

Projekt „fit für 100“

Auszug aus der

Zusammenfassung der Erklärung des Projektbeirates von „fit für 100“ am 26. April 2007

Ausgangssituation

Im Zuge des demografischen Wandels und zunehmender Langlebigkeit, gewinnt die Prävention für das Alter zunehmend an Bedeutung. Sie ist zentraler Bestandteil des Programms „fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige“. Mit „fit für 100“ wird die Gruppe der Hochaltrigen in den Vordergrund gestellt und ein effektives Bewegungs- und Trainingsprogramm für Ältere geschaffen.

Erklärung

Nach der ersten Projektphase liegen erste Ergebnisse des Forschungsprojekts „fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige vor. Es konnten erhebliche Verbesserungen im Bereich der Kraft, der Koordination und der Beweglichkeit festgestellt werden. Des Weiteren konnten Fortschritte in alltäglichen Handlungen wie Aufstehen, Stehen und Gehen festgestellt werden. Diese Verbesserungen leisten einen großen Beitrag zur Sturzprävention und Erhaltung bzw. Bewältigung der Alltagsfunktionen der Älteren. Die psychisch-kognitive Leistungsfähigkeit konnte stabilisiert bzw. verbessert werden.

Die Erfolge des Programms führten dazu, dass „fit für 100“ in allen Modelleinrichtungen in eigener Regie weitergeführt wurde.

Ausweitung in Westfalen: Standorte Münster und Kreis Gütersloh

Im Kreis Gütersloh steht schon seit einigen Jahren das Bewegungsprogramm „fit für 100“ hoch im Kurs. Seinen Anfang nahm „fit für 100“ im Altenzentrum Wiepeldoorn in Schloß Holte-Stukenbrock und dem Katharina-Luther-Haus in Gütersloh mit der Teilnahme an der ersten Projektphase in den Jahren 2005 bis 2007. Hier konnte die Wirksamkeit des Bewegungsprogramms eindrucksvoll belegt werden. Seitdem ist das Bewegungsprogramm „fit für 100“ fester Bestandteil des Angebots in den genannten Häusern. Seit Beginn stehen den Bewohnern und demenzerkrankten Menschen der Häuser ehrenamtliche Helferinnen zur Seite.

Seit Oktober ist in Gütersloh neuerdings das LWL-Klinikum (Landschaftsverband Westfalen-Lippe) in die Umsetzung des „fit für 100“-Bewegungsprogramms eingestiegen und bietet zweimal in der Woche für je 60 Minuten das anspruchsvolle Training an.

Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
Projektbüro „fit für 100“
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
Telefon: 02 21 / 49 82-61 41
www.ff100.de · info@ff100.de

Sport- und Bewegungsangebote von U bis Z

Walken

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Marianne Adamowicz
Telefon: 0 52 41 / 7 46 04
www.djk-avenwedde.de

Walking

Gütersloher Wandergruppe e.V.
Lutterwald Holler Straße
Montag 9.00 Uhr
Gertrud Hahn
Telefon: 0 52 41 / 3 70 63
Telefon: 0 15 20 / 7 45 33 11

TuS Friedrichsdorf
Treffpunkt wird bekannt gegeben
Unterschiedliche Termine
Anne Dudek
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Walking für Alle

SVA Gütersloh
Parkplatz Wiesenstr. an der Dalke
Freitag Winterzeit 16.00 – 17.00 Uhr
Freitag Sommerzeit 17.00 – 18.00 Uhr
Wilfried Korte
Telefon: 0 52 41 / 2 78 24
www.sva-guetersloh.de
wilfriedkorte@gmx.de

Walking (mit und ohne Stöcke)

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Quelle: Landessportbund NRW

Wandern

mit Einkehr, es werden Fahrgemeinschaften gebildet

Diakonie Gütersloh e.V.
Donnerstag 13.30 Uhr
1 x im Monat
Johanna Castell
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

Wandern im Kreis Gütersloh

mit Einkehrmöglichkeiten (max. 10 km)

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Gütersloh e.V.
FRIDA – Frauen in der AWO
(AWO-thek)
nach Absprache
Maria Ludwig
Doris Weißer
Telefon: 0 52 41 / 90 35 16
www.awo-guetersloh.de
d.weisser@awo-guetersloh.de

Wasser-/Aqua-Gymnastik

Bewegungstraining im Wasser unter Anleitung einer Physiotherapeutin. Teilnahme auf ärztliche Verordnung als Rehabilitationssport möglich.

Behindertensportgemeinschaft
Hallenbad Gütersloh
Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr
Stefanie von Carlowitz
Telefon: 0 52 41 / 2 41 00
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Wassergewöhnung in Einzelbetreuung „keine Angst vorm Wasser“

Für Menschen, die Angst vor Wasser haben oder die aufgrund einer Behinderung/Einschränkung nur in Einzelbetreuung Wassergymnastik machen können. Teilnahme auf ärztliche Verordnung als Rehabilitationssport möglich.

Behindertensportgemeinschaft
Hallenbad Gütersloh
Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr
Irmgard Großekathöfer
Telefon: 01 76 / 32 14 05 36
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

Wassergymnastik

DJK Gütersloh
Schwimmhalle Michaelisschule
Freitag 19.00 – 19.45 Uhr, 19.45 – 20.30 Uhr und 20.30 – 21.15 Uhr
Peter John
Telefon: 0 52 41 / 5 47 38
www.djkguetersloh.de
info@djkguetersloh.de

DLRG Ortsgruppe Gütersloh
Schwimmhalle Michaelisschule
Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr
Susanne Hoffmann,
Telefon: 0 52 41 / 9 94 98 88
www.guetersloh.dlrg.de
info@guetersloh.dlrg.de

Deutsches Rotes Kreuz
Westfälische Klinik
Montag 10.00 – 10.30 Uhr
Szydlowski-Donnersberg
Freitag 11.30 – 12.00 Uhr
Freitag 12.00 – 12.30 Uhr
Mathias Schendel
Telefon: 0 52 41 / 1 48 31
www.ov-guetersloh.drk.de
schendel@ov-guetersloh.drk.de

Gemischte Gruppe

Gütersl. Schwimmverein 1906 e.V.
Michaelisschule
Montag 19.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
Brigitte Zippert
Telefon: 0 52 41 / 2 97 16
www.gsv1906.de

Wirbelsäulengymnastik

Behindertensportgemeinschaft
Sporthalle Josefschule Spexard
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
Friedgard Gronebaum
Telefon: 0162 / 3 63 12 91
www.bsg-guetersloh.de
bsg-guetersloh@t-online.de

DJK Blau-Weiß-Avenwedde
Sporthalle Kapellenschule
Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr
Marianne Adamowicz
Telefon: 0 52 41 / 7 46 04
www.djk-avenwedde.de

Gymnastikverein 1990 e.V. Gütersloh
Turnhalle Alte Dependance
Elly-Heuss-Knapp-Schule
Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr
Monika Brinkmann
Telefon: 0 52 41 / 3 93 10

Wirbelsäulenschonende Gymnastik

Fitness 2000
Turnhalle Städt. Gymnasium
Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Montag 19.30 – 20.30 Uhr
Brunhilde Wohlgezogen
Telefon: 0 52 41 / 93 38 92
Telefon: 0 52 41 / 2 70 20

Wirbelsäulenschonende- und Beckenbodengymnastik

Fitness 2000
Grundschule Heidewald
Montag 17.00 – 18.00 Uhr
Anni Wenningkamp
Telefon: 0 52 41 / 93 38 92
oder 2 70 20

Wohlfühlgymnastik ab 50

Sportverein Spexard
Spexarder Sporthalle
Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr
Nicole Lütkebohle
Telefon: 0 52 41 / 46 07 55 und
Martina Diekotto
Telefon: 0 52 41 / 7 79 83
Donnerstag 9.45 – 10.45 Uhr
Sabine Zitzke
Telefon: 0 52 41 / 2 05 11
www.svspexard.de
info@svspexard.de

Yoga

Diakonie Gütersloh e.V.
Begegnungszentrum für Ältere
Montag 9.30 – 11.00 Uhr
Johanna Castell,
Telefon: 0 52 41 / 98 67 35 40
www.diakonie-guetersloh.de
hot@diakonie-guetersloh.de

für Ältere

Turnverein Isselhorst
Fitness- + Gesundheitszentrum „Am Kreuzkamp“
Montag 10.30 – 11.45 Uhr
Julia Wallmann
Telefon: 0 52 41 / 6 70 60
(Geschäftsstelle)
www.turnverein-isselhorst.de
geschaeftsstelle@tvi-gt.de

Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen

TuS Friedrichsdorf
Waldorfschule Eurythmieraum
Montag 18.30 – 20.00 Uhr
A. Handke-Schrottenloher
Telefon: 0 52 09 / 98 19 18
(Vereinsbüro)
www.tus-friedrichsdorf.de
vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Weitere Angebote

Krankenkassen

Weitere Sport- und Bewegungsangebote finden Sie insbesondere bei Ihrer Krankenkasse.

Kneipp-Verein Gütersloh

Angebote:
- Rückengymnastik
- Fitnessgymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking
- Yoga

Detailinformationen sind dem Programmheft zu entnehmen.

Ansprechpartnerin:
Adelheid Szelinski (Vorsitzende)
Telefon: 0 52 41 / 5 70 53
kneipp-verein.gt@t-online.de

Siba – von der Idee bis zum Fachtag im Oktober 2010

IDEE UND ERSTE AKTIONEN

Sport und Bewegung im Alter dient der Prävention und Gesundheitsvorsorge. Geleitet durch diese Erkenntnis, stellte sich der Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh die Frage, welche Sport- und Bewegungsangebote für ältere Menschen in Gütersloh vorhanden sind.

Damit war der Startschuss für das Projekt „Siba – Sport im besten Alter“ im Frühjahr 2007 gefallen. Es begann mit einer Umfrage bei sämtlichen Gütersloher Vereinen, Verbänden, Kirchengemeinden und Krankenkassen nach Sport- und Bewegungsangeboten für Senioren. Die Umfrageergebnisse wurden in einer ersten Broschüre zusammengefasst.

Im Jahr 2008 schloss sich am 18. Juni 2008 ein Vortragsabend mit Professor Dr. Mechling (Direktor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Sporthochschule Köln) zum Thema: „Sport und Bewegung im Alter“ an. Vom 14. Oktober bis 8. November 2008 wurde die Ausstellung „Bewegte Senioren“ des Landessportbundes in der Stadtbibliothek gezeigt, begleitet durch ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot.

DER FOTOWETTBEWERB

Der Altersgruppe der Senioren gebührt in der öffentlichen Wahrnehmung ein größerer und positiverer Stellenwert. Dieser Zielsetzung folgend entstand die Idee zur Durchführung eines Fotowettbewerbes. Ziel war auch hier, insbesondere die Werte des Seniorensports wie Freundschaft, Geselligkeit, Freude an der körperlichen Betätigung und Erhöhung der Lebensqualität zu vermitteln.

Dank einer großzügigen Spende in Höhe von 10.000 € der Sparda-Bank Hannover-Stiftung anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Sparda-Bank-Filiale in Gütersloh konnte die Idee des Fotowettbewerbs professionell umgesetzt werden.

Ende September wählte die Jury von den eingereichten 75 Fotos 29 Fotos für die Ausstellung aus und prämierte die drei besten.

Spendenübergabe Mai 2009 (v. l.) Detlev Hagenkord, Leiter der Sparda-Bank Gütersloh, Jürgen Jentsch, Seniorenbeirat, Wilhelm Krümpelmann, Vorsitzender Seniorenbeirat von 2000 bis 2009, Tanina Rottmann, Radio Gütersloh

DIE AUSSTELLUNG

Mit der Ausstellung ist der Wunsch verbunden, das Thema Sport und Bewegung als Präventionsmaßnahme „ins Bewusstsein zu rücken."

Die Fotos vermitteln dem Besucher einen anschaulichen Eindruck, in welch vielfältiger und anspruchsvoller Weise Seniorinnen und Senioren in Gütersloh einer sportlichen Betätigung nachgehen. Viele der Fotos lassen dabei auch erkennen, wie viel Freude es macht in Gemeinschaft aktiv zu sein. Etliche Fotos laden quasi zum Mitmachen ein. Die Ausstellung wird an verschiedenen Standorten in Gütersloh gezeigt.

Zwei Aufsteller der Ausstellung

Den aktuellen Ausstellungsort erfahren Sie unter Telefon: 0 52 41 / 82 21 56.

„GESUND ÄLTER WERDEN" SIBA FACHTAG & SPORT AKTIV

Alter reicht heute von 50 bis 80 plus und Hundertjährigkeit wird schon bald der Normalfall sein. Ab der Rente steht den meisten Menschen eine Lebensspanne von gut 20 bis 30 Jahren in Aussicht. Kostbare Zeit, die immerhin länger währt als Kindheit und Jugend zusammen. Die Chance der „Gewonnenen Jahre" ist aber auch eine mit Risiken behaftete Herausforderung. Während wir Langlebigkeit heutzutage fast geschenkt bekommen, müssen wir uns die Lebensqualität für das höhere Alter erarbeiten. Eine Aufgabe, die an uns alle gestellt ist. An jeden einzelnen Menschen ebenso wie an die Akteure der Gesundheitsförderung aus Vereinen, Verbänden und Institutionen. „Körperlich und geistig fit bleiben", dies gilt als wichtigstes Lebensgut im Alter. Sport und Bewegung spielen dabei eine herausragende Rolle. Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist.

Unter dem Titel „Fachtag & Sport aktiv" hat die AG Siba Wissenschaft und Praxis zusammengebracht und Besucher zu einem bewegten Dialog aus Vorträgen und Workshops eingeladen.

Siba Fachtag am 08.10.2010 „Gesund älter werden“ im Kreishaus Gütersloh

LANGLEBIGKEIT VERPFLICHTET – ZU EINEM GESUNDEN UND KOMPETENTEN ÄLTERWERDEN

Älter werden – aktiv bleiben
Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr
Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Wir leben in einer alternden Gesellschaft. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter. Wir leben in einer Zeit des demografischen Wandels. Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern auch, wie wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben; es gilt, aktiver leben und aktiv erleben.

Die Tatsache der zunehmenden Langlebigkeit sollten wir begrüßen und nicht etwa als Problem oder gar als Katastrophe hinstellen; doch wir selbst und die Gesellschaft haben sich darauf einzustellen; wir haben alles zu tun, damit die zusätzlichen Lebensjahre nicht eine Verlängerung des Dahinsiechens und Sterbens bedeuten, sondern zu „gewonnenen Jahren“ werden. Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden, bei Erhalt der Selbstständigkeit und größtmöglicher Unabhängigkeit ist im Interesse aller: der Älteren selbst, ihrer Familien, der jüngeren Generationen und der ganzen Gesellschaft.

Alt werden und sich dabei wohlfühlen, das kommt aber nicht von alleine; dafür muss jeder einzelne etwas tun – von früher Jugend an, denn Altern ist ein lebenslanger

Prozess. Unser Verhalten in Kindheit und Jugend, im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter bestimmt mit, wie wir uns als 60-, 70-, 80-, 90- und 100-jährige und Ältere fühlen.

STURZPRÄVENTION – MEHR SICHERHEIT DURCH BEWEGUNG

Dipl. Sportwiss. Dr. rer. medic. Heinke Michels

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter und besonders im hohen Alter spielt eine altersgerechte Bewegung eine entscheidende Rolle. Die zentrale Bedeutung der Skelettmuskulatur für die Gesundheit und Lebensqualität des älteren Menschen wurde jahrelang unterschätzt. Die Muskulatur, die beim jüngeren Erwachsenen das größte Körperorgan darstellt, und die Muskelkraft nehmen mit zunehmendem Alter immer mehr

ab. Der altersassoziierte Verlust der Muskelmasse (Sarkopenie) wird hauptsächlich durch körperliche Inaktivität, Fehl- bzw. Mangelernährung, Degeneration des Nervensystems (Verlust von Motoneuronen) und erhöhten oxidativen Stress begünstigt. Der Muskelschwund im Alter geht mit erheblichen funktionellen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen einher. Das führt dazu, dass die verschiedenen Aktivitäten des täglichen Lebens nur noch erschwert oder nicht mehr ohne fremde Hilfe verrichtet werden können. Außerdem wird auch das Sturzrisiko erheblich gesteigert.

Die Folgen eines Sturzes können verheerend sein. Neben medizinischer Behandlung und entsprechend teurer Therapien führt auch eine vermehrte Pflegebedürftigkeit zu erhöhten Kosten. Darüber hinaus nimmt nach einem Sturz das Sturzrisiko durch zusätzlich entstandene psychologische, funktionelle und soziale Beeinträchtigungen weiter zu.

Das vermutlich wichtigste Ergebnis zahlreicher Studien der letzten Jahre ist die Erkenntnis, dass ein körperliches Training bis ins höchste Lebensalter durchführbar ist. Das Ziel des Trainings mit Senioren ist es daher, durch ein altersgerechtes Kraft- und Gleichgewichtstraining die Selbstständigkeit zu erhalten, die Alltagsmobilität der Senioren zu verbessern und das Sturzrisiko effektiv zu senken. Es zeigt sich, dass sportliche Betätigung nicht nur in jedem Lebensalter Spaß machen und zum Wohlbefinden beitragen kann, sie fördert außerdem auch die soziale Interaktion und Integration und steigert so in der Summe die Lebensqualität älterer Menschen.

GEHIRNTRAINING

„Die grauen Zellen auf Trab bringen“ – Wege zum gesunden Gehirn

Prof. Dr. Henning Allmer – gesund e.V. – Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften

1. Verständnis vom Alter

„Wo habe ich nur die Autoschlüssel hingelegt?“ „Wie lautet noch der PIN-Code meiner EC-Karte?“ „Wie heißt doch gleich der Schauspieler? Ich komme nicht auf seinen Namen – er liegt mir auf der Zunge“. Wer kennt nicht diese oder ähnliche Situationen im Alltag, in denen uns das Gedächtnis im Stich lässt. Diese aktuelle Vergesslichkeit ist nicht weiter schlimm. Problematisch können aber die Schlüsse sein, die wir aus der Vergesslichkeit ziehen, denn als menschliches Lebewesen können wir über unser Gehirn reflektieren („Hirn denkt über Hirn nach“, Jürgen Becker). Was denken wir über die Vergesslichkeit des Gehirns? Sehr häufig werden die Vergesslichkeiten als Zeichen gedeutet, „alt zu sein“. Hinter dieser Schlussfolgerung verbirgt sich ein weit verbreitetes **Verständnis vom Alter:**

- Alter wird mit dem Abbau von geistigen Leistungsfähigkeiten gleichgesetzt
- Leistungseinbußen der geistigen Fähigkeiten basieren auf Abbauprozessen des Gehirns
- Theoretisch wird der Abbau von geistigen Leistungsfähigkeiten damit erklärt, dass im Alter die Nervenzellen im Gehirn absterben
- Einbußen der Leistungsfähigkeit im Alter werden als unveränderbar angesehen
- Resignative Auffassung „nichts mehr dagegen machen zu können“ ist die Folge

2. Was sagen die Wissenschaftler zum lebenslangen Nervenzellen- und Gehirnabbau?

Die These des Nervenzellen- und Gehirnabbaus ist widerlegt, denn:

- unser Gehirn ist ein Leben lang formbar
- die Bildung von Nervenzellen (Neurogenese) und Synapsen hält ein Leben lang an
- das Gehirn behält die Fähigkeit, sich neuartigen Anforderungen anzupassen (Neuroplastizität)
- im Gehirn, das gefordert wird, wachsen neue Nervenzellen nach („Use it or lose it“)

3. Die Gehirnleistung wird von unserem Lebensstil bestimmt

Die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist ganz wesentlich davon abhängig, welchen Lebensstil wir haben. Je nach dem wie geistig, körperlich und sozial aktiv wir leben, wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns unterschiedlich ausgeprägt sein. Daher hat die Gehirnleistung nicht bei allen Menschen den gleichen Verlauf („wer rastet, der rostet“, „sich regen, bringt Segen“). Bei einem **inaktiven** Lebensstil wird – bildlich gesprochen – das Gehirn löchrig wie ein Schweizer Käse. Wenn das Gehirn nicht entsprechend gefordert wird, gehen die Verbindungen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen verloren oder es werden überhaupt keine Synapsen gebildet. Bei einem **aktiven** Lebensstil wird unser Gehirn geformt und vor unliebsamen Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit geschützt. Geistige, sportliche wie soziale Aktivitäten haben nachweislich positive Wirkungen auf die Funktionsfähigkeit unseres Gehirns. Wir sollten daher nicht vergessen, unser Gehirn zu fordern.

4. Fit im Kopf – aber wie?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns können wir gezielt verändern, indem wir uns herausfordernden geistigen Aufgaben stellen und für genügend Bewegung sorgen.

5. Denken für ein gesundes Gehirn

Wichtig ist, dass wir das Gehirn mit geistig anregenden Aufgaben auf Trab bringen. Es geht nicht um stupides Jonglieren mit Zahlen und auch nicht um lästiges Büffeln. Wir sollten vielmehr Anforderungen an unser Gehirn stellen, die sich in den Alltag integrieren lassen und damit unsere Gehirnzellen nebenbei auf Trab bringen und halten. Eine Auswahl stellen die folgenden Aufgaben dar, die individuell abgewandelt und ergänzt werden können. Suchen Sie in Ihrem Alltag nach Möglichkeiten, wie Sie Ihr Gehirn mehr fordern können.

- **Das Gehirn muss herausgefordert werden!**
  Nehmen Sie das Steuer in die Hand, denn Sie können selbst viel für Ihre geistige Leistungsfähigkeit tun. Wenn Sie Ihr Gehirn täglich fordern, bleiben Sie länger geistig fit. Bilden Sie die innere Überzeugung, ICH WILL mein Gehirn fordern.

- **Erst planen, dann handeln**
  Wenn Sie eine Aufgabe erledigen müssen (z.B. Einkaufen, Umziehen, Koffer packen) stellen Sie sich zuerst die Frage, wie mache ich das am besten. Planen Sie, wie Sie vorgehen wollen. Das ist für Ihr Gehirn besser, als wenn Sie ohne zu überlegen einfach anfangen und mehr oder weniger kopflos agieren.

ZIRKEL gGmbH GÜTERSLOH

Pflegedienst

BETREUEN UND HELFEN IM KREIS GÜTERSLOH

- langjährige Erfahrung im Umgang und Pflege von Menschen mit geistigen und seelischen Behinderungen
- Spezialisierung im Bereich der psychiatrischen ambulanten Pflege durch erfahrenes Fachpersonal
- alle Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung
- Behandlungspflege, z. B. Medikamentengabe, Wundversorgung, Injektionen, usw.
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- zusätzliche Betreuungsleistungen nach § 45 b SGB XI

LIK Landesverband freie ambulante Krankenpflege NRW e.V.

Zirkel gGmbH
Bismarckstraße 5 | 33330 Gütersloh | Telefon 0 52 41 - 92 50 46 | Fax 0 52 41 - 9 25 04-5
zirkel-ggmbh@zirkel-gt.de | www.zirkel-guetersloh.de

Nora Pflegedienst

Pflege und Wohnbetreuung, die Sie sich wünschen!
Norbert Rautenberg
– 24-Stunden-Dienst –

Vennstraße 21–23 · 33330 Gütersloh · Telefon 05241/70954-0 · Fax 05241/70954-10
info@pflegedienst-nora.de · www.pflegedienst-nora.de

- **Nahe liegende Antworten ausblenden**
  Geben Sie sich nicht mit der erstbesten Lösung einer Aufgabe zufrieden, sondern suchen Sie nach einer Lösung, die vielleicht erst auf den zweiten Blick erscheint. Eine geeignete Aufgabe ist, wenn Sie in den Spiegel schauen und Ihr Spiegelbild bestimmte Handlungen ausführen soll (z.B. mit der rechten Hand an das linke Ohr fassen oder das linke Auge schließen und die rechte Hand heben). Bei diesen Aufgaben neigen wir dazu, die nahe gelegte Handlung auszuführen (nicht das Spiegelbild führt die Handlung aus, sondern wir selbst). Wir müssen also umdenken, damit unser Spiegelbild das macht, was es tun soll. Eine komplexe Aufgabe ist, wenn sich Ihr Spiegelbild eine Krawatte binden soll.

- **Knifflige Aufgaben lösen**
  Fordern Sie Ihr Gehirn, indem Sie sich mit Problemlöseaufgaben beschäftigen. Gute Aufgaben sind das tägliche Sudoku im Magazin des Kölner-Stadtanzeigers oder das Buchstabenrätsel in der Wochenendbeilage des Kölner-Stadtanzeigers.

- **Eine andere Perspektive einnehmen**
  Viele Dinge, die wir tun, verlaufen nach dem gleichen Muster. Wir fahren immer die gleiche Strecke zum Büro, gehen immer die gleiche Runde mit dem Hund und lesen den Kölner-Stadtanzeiger immer in einer bestimmten Reihenfolge. Unser Gehirn wird bei diesen gewohnheitsmäßigen Handlungen nicht sonderlich gefordert. Alles verläuft in routinierter Weise. Um Ihr Gehirn zu fordern, sollten Sie mehr Abwechslung in den Alltag bringen. Fahren Sie eine andere Strecke, gehen oder laufen Sie die gewohnte Strecke andersherum oder lesen Sie den Stadt-Anzeiger mal spiegelverkehrt. Sie werden sehen, das Gehirn muss mehr arbeiten und Sie gewinnen neue Eindrücke.

- **Neues ausprobieren**
  In der Regel machen wir das, was wir gut können. An etwas Neues wagen wir uns nicht heran, weil wir glauben, dass wir es nicht mehr schaffen (z.B. mit dem Computer arbeiten, den Bankautomaten nutzen). Wir meiden Neues, weil wir der Ansicht sind, es nicht mehr lernen zu können („was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“). Da wir für Neues nicht aufgeschlossen sind, fordern wir unser Gehirn nicht mehr, das dadurch immer löchriger wird. Diesen Teufelskreis sollten Sie durchbrechen, indem Sie offen auf Neues zugehen und es ausprobieren. Unser Alltag verläuft vielfach in gewohnten und geregelten Bahnen. Das ist sicherlich gut, denn die gelernten Routinen geben uns Sicherheit. Wenn wir aber etwas für unser Gehirn tun wollen, ist es wichtig, dass wir auch mal die Trampelpfade verlassen und dem Alltagstrott entfliehen („Tapetenwechsel“), indem wir neue Wege gehen – selbst wenn wir nicht genau wissen, wohin sie führen. Um unser Gehirn gesund zu erhalten, müssen wir neugierig bleiben und Neues wagen.

Foto: Edelgard Häusler

6. Bewegung für ein gesundes Gehirn

Es ist wissenschaftlich recht gut belegt, dass Bewegung unser Gehirn fordert und fördert. Wichtige Forschungsergebnisse sind:

- Bewegungsaktive Menschen zeigen eine deutlich geringere Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit als bewegungsinaktive Menschen. Also: Wer sich bewegt, kann „schneller schalten".
- Bei bewegungsaktiven Ruheständlern ist die geistige Leistungsfähigkeit höher ausgeprägt als bei den bewegungsinaktiven Ruheständlern. Also: bewegungsaktive Ruheständler sind geistig fitter.
- Wer mehr als dreimal/Woche sportlich aktiv ist, hat ein deutlich geringeres Risiko an Demenz zu erkranken. Also: mehr Bewegung – weniger Demenzrisiko.

7. Wie lässt sich der Zusammenhang zwischen Bewegung und gesundem Gehirn erklären?

Für den Zusammenhang zwischen Bewegung und gesundem Gehirn gibt es zwei Erklärungsansätze:

- Regelmäßige Bewegung reduziert das Risiko für bestimmte Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, koronare Erkrankungen, Diabetes, Depression), die mit Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen.
- Regelmäßige Bewegung führt zur Verbesserung der Gehirnstruktur und -funktion, die positive Wirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit hat. Neurowissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass Bewegung die Gehirndurchblutung fördert, den Gehirnstoffwechsel anregt, die Produktion von neurotrophen Faktoren (Wachstumsfaktoren für Gehirnzellen) begünstigt und damit zur Neubildung von Neuronen (Nervenzellen) beiträgt.

8. Bewegung ist gesunde Nahrung für das Gehirn

Wenn Sie etwas Gutes für Ihr Gehirn tun wollen, orientieren Sie sich an folgenden Prinzipien. Die angeführten Bewegungsaufgaben sind Beispiele, die Ihnen Anregungen geben sollen. Denken Sie sich vergleichbare Aufgaben aus und entwickeln Sie ein Bewegungsprogramm, das zu Ihnen passt.

- **Bewegung ist gut für mein Gehirn!**
  Entwickeln Sie für sich die Überzeugung, dass Sie durch Bewegung etwas Gutes für Ihr Gehirn tun können. Werfen Sie die Vorstellung über Bord, dass mit dem Alter die Gehirnleistungen zwangsläufig abnehmen. Handeln Sie nach der Devise „Fördern durch fordern".

Fachbetrieb für Dach-, Wand- & Abdichtungstechnik!
Höke-Kramer
Seit 1933
Inh. Joachim Siebert
Marienfelder Straße 34 ▪ 33330 Gütersloh
Tel.: 05241-20108 ▪ Fax: 05241-1708
E-Mail: info@Dachdecker-Hoeke-Kramer.de
www.Dachdecker-Hoeke-Kramer.de
24-Stunden Notruf: 0151-11980284

- **Einzelne Bewegungen kodieren und einprägen**
  Partnerübung: Jeder Übende hat einen Ball. Die beiden Bälle haben eine unterschiedliche Farbe (z.B. blau und gelb)
  a) Die Partner stehen sich gegenüber. Gleichzeitig wird der blaue Ball dem Partner zugeworfen, während der gelbe Ball dem Partner über den Boden zugeprellt wird.
  b) Bei Zuwurf des blauen Balles soll der Partner in die Hände klatschen, bevor er den Ball fängt, während der andere Partner eine Kniebeuge durchführt, wenn ihm der gelbe Ball zugeprellt wird.

- **Wechsel der Bewegungsausführung vornehmen**
  a) Hände ineinander verschränken: Zunächst in der üblichen, „automatisierten“ Form, anschließend derart, dass der andere Daumen oben liegt
  b) Arme vor dem Körper verschränken – anschließend die Armhaltung spiegelbildlich wechseln (der untere Arm wechselt nach oben)
  c) Verbrecherspiel (linke Hand umschließt den linken Daumen, Daumen und Zeigefinger der rechten Hand bilden eine Pistole, „Pistole“ schießt auf den versteckten Daumen (Verbrecher). Danach schneller Wechsel: rechte Hand umschließt den rechten Daumen, Daumen und Zeigefinger der linken Hand bilden eine Pistole. Diesen Rechts-links-Wechsel 10-mal wiederholen)

- **Einzelne Bewegungen kombinieren**
  Zwei Bewegungsformen sollen mit einander kombiniert werden:
  1. auf der Stelle gehen
  2. Zahlen zeigen: mit der oberen Hand z.B. eine 2, mit der unteren eine 4. Zunächst wird das Gehen auf der Stelle mit jeweiligem Berühren des Knies durch die gegenüber liegende Hand geübt, danach das Zeigen der Zahlen. Anschließend werden beide Bewegungsformen gleichzeitig ausgeführt.

- **Gleichgewicht und Koordination schulen**
  Eine Übungsfolge im Einbeinstand: Knie des Spielbeines anheben, mit der Hand des Gegenarmes fest halten, den freien Arm zur Seite nehmen und den Kopf zur Seite neigen. Anschließend Einbeinstand und sich dabei einen Gymnastikball zuwerfen.

- **Unterschiedliche Bewegungsrhythmen wählen**
  a) „Wenig Zeit“: Die Aufgabe ist, so zu gehen, als ob man wenig Zeit habe („noch schnell etwas erledigen müssen“)
  b) „Viel Zeit“: Die Aufgabe lautet, ganz viel Zeit zu haben bzw. im „Zeitlupentempo“ zu gehen

- **Neue Bewegungsformen selbst entwickeln**
  Die Übenden haben die Aufgabe, eine Zeitung (bzw. einzelne Seiten der Zeitung) von A nach B zu transportieren, ohne die Hände dabei zu benutzen.

- **Gezielt alle Sinne ansprechen**
  Jeder Übende erhält einen Tennisball (oder ein Zeitungsknäuel), den er mit geschlossenen Augen von der oberen in die untere Hand fallen lassen und anschließend von der unteren in die obere Hand werfen soll. Bei geschlossenen Augen kommt es vor allem auf den kinästhetischen Sinn (Bewegungssinn) an, um diese Aufgabe zu bewältigen (Erspüren der Gelenksstellung im Raum)

STURZPRÄVENTION

Ursel Weingärtner

Niemand ist davor gefeit, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen und auch Stürze aus der Höhe, von Treppen und von Leitern sind mit Abstand die häufigste Unfallursache im Haushalt. Viele Stürze geschehen durch Leichtsinn oder Unachtsamkeit, aber auch mangelnde Bewegungskoordination und nachlassende Reaktionsfähigkeit tragen dazu bei, dass Menschen stürzen.

Kinder eignen sich im Laufe ihrer Entwicklung verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten an, probieren und üben. Muskulatur und Gleichgewichtssinn werden ausgebildet, die Motorik verbessert sich. Wenn Kinder stürzen, gehört das sozusagen dazu.

Bei älteren Menschen haben Stürze andere Ursachen und andere Auswirkungen. Hinzu kommt: Wer einmal gestürzt ist und sich dabei verletzt hat, bekommt Angst, dass es auch wiederholt vorkommen könnte. Und damit beginnt ein gefährlicher Teufelskreis. Denn in der Folge bewegen sich diese Menschen weniger als vorher, trauen sich nicht mehr soviel zu. Die Muskelkraft lässt nach, sie werden immer unsicherer. Und – wer unsicher und ängstlich ist, setzt sich mehr dem Risiko aus, erneut

HAUS WOLFGANG

Auskünfte:

Haus Wolfgang auf Spiekeroog e.V.
Kirchstr. 15
33330 Gütersloh
Tel. 05241/ 532930
Fax 05241/ 952355
www.haus-wolfgang.de

Die beliebte Ferienstätte liegt 500 m östlich des Dorfes in den Dünen und in unmittelbarer Nähe des breiten Sandstrandes. In 33 Gästezimmern mit Dusche/ WC finden Familien, Paare oder Einzelpersonen zu festen Freizeitterminen Begegnung und Erholung.

NORD APOTHEKE

Apothekerin
Claudia Scherrer

Kahlertstrasse 102
33330 Gütersloh
Telefon 05241 9305-0
Fax 05241 9305-16

hinzufallen. Hier ist von der sog. „Unsicherheitsspirale“ die Rede.

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter. Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung. Stürze im Alter können gravierende Folgen haben und somit zu einem Mobilitätsverlust, eingeschränkter Selbstständigkeit, Isolation, Pflegebedürftigkeit und verringerter Lebensqualität führen. Gezielte Bewegungsprogramme können dazu beitragen, die Sturzgefahr zu verringern und zu mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit zu führen und diese so lange wie möglich zu erhalten.

© Rainer Sturm /pixelio.de

Das Kernstück des Sturzpräventionstrainings ist Kraft- und Balancetraining. Darüber hinaus ist die Erhaltung der Alltagskompetenz ein wichtiger Aspekt. Förderung der Reaktion und Anpassung hat im Rahmen der Koordinationsschulung eine besondere Bedeutung.

„Multi tasking“ gewinnt mehr und mehr an Beachtung und kann auch ein Inhaltsschwerpunkt bei Bewegungsangeboten zur „Sturzprävention“ sein. Beobachtet man ältere Menschen beim Gehen, bleiben sie stehen, um sich beispielsweise Handschuhe anzuziehen, den Schlüssel aus der Manteltasche zu nehmen oder zu sprechen. Die Kopplung mehrerer Handlungen fällt zunehmend schwerer. Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit lassen nach, das Steuern von Bewegungsabläufen wird beeinträchtigt. Im Alltag und Straßenverkehr kommt es häufig zu komplexen Handlungen, in Eile (die Ampel schaltet von grün auf rot) wird eine Bordsteinkante übersehen, eine alltägliche Handlung wird mühsam, wenn die Gedanken bereits bei der Einkaufsliste sind, gleichzeitig das Telefon klingelt usw...

Wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden müssen, steigt die Gefahr zu stürzen. Die Kombination von „Kopf und Körper“, oder von motorischen und kognitiven Handlungen, hat eine wesentliche Bedeutung für die Stabilität im Alltag. Auch hier gilt das Prinzip: **Fördern durch Fordern!**

Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen zielen auf ein ganzheitliches Training ab, um auch für immer wieder unvorhersehbare Situationen des Alltags gewappnet zu sein.

LANDFRAUEN SERVICE
Gütersloh-Bielefeld
in OWL

Die „Hilfe für Senioren“

- Häusliche Pflege
- Unterstützung im Haushalt und Garten
- Begleitung bei Terminen außer Haus
- Unterstützung bei Erledigung von Formalitäten
- Angebote zur Freizeitgestaltung

Graswinkel 51 • 33397 Rietberg-Mastholte • Tel.: 0 29 44 / 5 84 41
Fax: 0 29 44 / 5 84 42 • E-Mail: LandfrauenService.GT@t-online.de
Internet: www.landfrauenservice-gt.de

Verzeichnis der Vereine, Verbände, Kirchengemeinden und Krankenkassen

Vereine

Aramäischer Volksverein	Hohenzollernstr. 53	33330 Gütersloh
Badminton-Sport-Club	Heidewaldstr. 81	33332 Gütersloh
B.C. Hellas Gütersloh 2010 e.V.	Blessenstätte 17	33330 Gütersloh
Behindertensportgemeinschaft	Postfach 12 12	33242 Gütersloh
Billard-Club Gütersloh	Postfach 12 19	33242 Gütersloh
Billard Club United Pool 08 Gütersloh	Postfach 12 19	33242 Gütersloh
Blau-Weiß 98 Gütersloh	Gabelsberger Weg 28	33334 Gütersloh
Box-Club Gütersloh	Erich-Kästner-Weg 20	33415 Verl
Betriebssportgruppe Westf. Klinik Gütersloh	Schledebrückstr. 128	33334 Gütersloh
Bürgerschützenverein Friedrichsdorf und Umgebung	Postfach 6008	33281 Gütersloh
Club für Badminton	Kerschensteinerweg 2	33334 Gütersloh
Citykicker Gütersloh	Eickhoffstr. 2	33330 Gütersloh
CVJM Gütersloh	Moltkestr. 29	33330 Gütersloh
CVJM Isselhorst	Okerweg 14	33649 Bielefeld
Dalke Soccer	Verler Str. 2	33332 Gütersloh
DJK Blau-Weiß Avenwedde	Kattenstrother Weg 121 a	33332 Gütersloh
DJK Gütersloh	Sonnenweg 2	33332 Gütersloh
DLRG Ortsgruppe Gütersloh	Kahlertstr. 70	33330 Gütersloh
Eisenbahner-Sportverein	Bartels Feld B 28	33332 Gütersloh
Elli-Freizeit 2005 e.V.	Pinienweg 24	33335 Gütersloh
FC Gütersloh 2000	Heidewaldstr. 27	33332 Gütersloh
FC Isselhorst	Postfach 50 48	33278 Gütersloh

Fitness 2000	Pavenstädter Weg 109	33334 Gütersloh
Flugverein Gütersloh	Weikenweg 14	33106 Paderborn
Freizeitlaufgruppe Gütersloh	Helene-Wessel-Str. 17	33332 Gütersloh
FSV Gütersloh 2009 e.V.	Südring 132	33332 Gütersloh
Grupo Folclórico de Dancas e cantares das lavradeiras de Gütersloh e. V.	Eichenallee 35 D	33332 Gütersloh
Gütersloher Faltbootgilde	Eversgerdweg 35a	33332 Gütersloh
Gütersloher Judo-Club	Schrödingerweg 2	33334 Gütersloh
Gütersloher Schachverein	Hohenzollernstr. 16	33330 Gütersloh
Gütersloher Schützengesellschaft	Grüne Str. 17	33330 Gütersloh
Gütersloher Schwimmverein 1906 e.V.	Postfach 17 23	33247 Gütersloh
Gütersloher Tennis-Club Rot-Weiß	Fröbelstr. 79	33330 Gütersloh
Gütersloher Turnverein 1879 e.V.	Georgstr. 44a	33330 Gütersloh
Gütersloher Wandergruppe e.V.	Bartels Feld C 7	33332 Gütersloh
Gymnastikverein Gütersloh	Ludwigstr. 19	33330 Gütersloh
HSG Gütersloh	Im Brock 37	33334 Gütersloh
K.F. Drita	Brockhäger Str. 52	33330 Gütersloh
Keglervereinigung Gütersloh-Rheda	Melanchthonstr. 16	33334 Gütersloh
Kneipp-Verein Gütersloh	Hohenzollernstr. 2	33330 Gütersloh
Kraft-Sport-Verein Gütersloh	Am Anger 40	33332 Gütersloh
Ländl. Reit- und Fahrverein Hollen	Westring 31	33334 Gütersloh
LAG Gütersloh	Teckentrupsweg 23	33334 Gütersloh
Modellflugsportverein Albatros Gütersloh e.V.	Lucas-Cranach-Weg 6	33335 Gütersloh
Motorsportclub Gütersloh e.V. im ADAC	Efeuweg 46	33415 Gütersloh
Postsportverein Gütersloh	Kaiserstr. 24	33330 Gütersloh
Radsportverein Gütersloh 1931 e.V.	Postfach 27 07	33257 Gütersloh
Reit- und Fahrverein Avenwedde	von-Liebig-Str. 15	33428 Marienfeld
Reit- und Ponyclub	Marienfelder Str. 551	33334 Gütersloh
Reiterverein Sundern-Spexard	Kardinal-von-Galen-Str. 20	33332 Gütersloh

Schießclub St. Hubertus Avenwedde-Friedrichsdorf	Bonifatiusstr. 7	33334 Gütersloh
Schützenverein „Falke“-Sundern	Verler Str. 157	33332 Gütersloh
Schützenverein Kattenstroth	Südring 48	33332 Gütersloh
Schützenverein Niehorst	Lünstrothsweg 14	33334 Gütersloh
Schützenverein Ostfeld	Hülsbrockstr. 135 a	33334 Gütersloh
Schützenverein Pavenstädt	Haegestr. 57a	33330 Gütersloh
Schützenverein Tell Nordhorn	Hünenburgweg 5	33332 Gütersloh
Skifreunde Gütersloh	Raiffeisenweg 14	33332 Gütersloh
Sportanglerverein Avenwedde	Drosselweg 23	33335 Gütersloh
Sport-Club Blankenhagen	Nottebrocksweg 6	33334 Gütersloh
Sport-Club Eintracht	Postfach 28 04	33258 Gütersloh
Sportfischer-Club 75 e.V.	Schledebrückstr. 12	33332 Gütersloh
Sportfreunde Bertelsmann	Carl-Bertelsmann-Str. 270	33311 Gütersloh
Sportfreunde Kattenstroth	Goerdelerstr. 16	33332 Gütersloh
Sportschützenverein Hubertus Spexard	Piusstr. 69	33332 Gütersloh
Sportverein Avenwedde von 1925 e.V.	Gazellenweg 16	33335 Gütersloh
Sportverein Spexard	Bruder-Konrad-Str. 100	33334 Gütersloh
Sportvereinigung Blau-Gelb Gütersloh	Gartenstr. 14 a	33332 Gütersloh
St. Gabriel Kulturverein	Postfach 3021	33260 Gütersloh
Schießclub St. Sebastian Gütersloh-Avenwedde	Julianenstr. 8	33335 Gütersloh
SVA Gütersloh	Niemeiers Kamp 19	33332 Gütersloh
Tanzsportclub Flair Gütersloh e.V.	Brucher Str. 7	32545 Bad Oeynhausen
Tauchsportclub Gütersloh	Brucknerweg 8	33415 Verl
TC 71 Gütersloh	Katharinenstr. 10	33335 Gütersloh
Tennisclub „Unter den Eichen”	Unter den Eichen 23	33335 Gütersloh
Tennis-Turnier-Club Gütersloh	Karl-Rogge-Weg 8	33332 Gütersloh
Tur Abdin Syrianischer Volksverein Gütersloh e.V.	Eichenallee 98	33332 Gütersloh

TürkGüCü	Diekstr. 14	33330 Gütersloh
Türkischer Elternverein	Schlingbreede 63	33332 Gütersloh
Turn- und Spielverein Gütersloh	Barthstr. 33	33330 Gütersloh
Turnverein Isselhorst	Kupferweg 10	33334 Gütersloh
TuS Friedrichsdorf	Avenwedder Str. 513	33335 Gütersloh
Volksgesundheitsverein	Bismarckstr. 51	33330 Gütersloh
Volleyball-Förderverein Gütersloh	Auf´m Eickholt 116	33334 Gütersloh
Wurftauben-Club Gütersloh	Böhmerwaldstr. 38	33332 Gütersloh
Yachtclub Gütersloh	Münsterstr. 21	33330 Gütersloh
Zen-Do Gütersloh	Kattenstrother Weg 134	33332 Gütersloh
Zucht-, Reit- und Fahrverein Gütersloh	Zum Kiwitt 23	33335 Gütersloh

Verbände

Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Gütersloh e.V.	Böhmerstr. 13	33330 Gütersloh
Diakonie Gütersloh e.V.	Kirchstr. 16 a	33330 Gütersloh
Caritasverband für den Kreis Gütersloh e.V.	Königstr. 36	33330 Gütersloh
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Gütersloh e.V.	Dr.-Kranefuß-Str. 3	33330 Gütersloh
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband	Marienstr. 12	33332 Gütersloh
Arbeiterwohlfahrt Friedrichsdorf	Nikolausweg 2	33335 Gütersloh
Arbeiterwohlfahrt Isselhorst	Elmendorfskamp 10	33334 Gütersloh
Arbeiterwohlfahrt Spexard	Eggestr. 44 b	33332 Gütersloh
Deutsches Rotes Kreuz Isselhorst	Haller Str. 105	33334 Gütersloh
DRK OV Avenw., Friedr., Spexard	Güthstr. 8	33335 Gütersloh
DRK Ortsverein Gütersloh	Kaiserstr. 38	33330 Gütersloh
Diakoniestation Friedrichsdorf	Brackweder Str. 25	33335 Gütersloh
Diakoniestation Isselhorst	Isselhorster Kirchplatz 13	33334 Gütersloh

Kirchengemeinden

Ev. Kirchengemeinde Friedrichsdorf	Brackweder Str. 25 a	33335 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Christuskirche	Entenweg 14 a	33335 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Isselhorst	Steinhagener Str. 32	33334 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk Ost Erlöserkirche	Carl-Miele-Str. 172	33332 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk Region West	Rhedaer Str. 84	33334 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk Ost	Elsa-Brandström-Str. 24	33332 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk Stadtmittte	Kolbeplatz 4	33330 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Pfarrbezirk Stadtmitte	Am alten Kirchplatz 14	33330 Gütersloh
Ev. Kirchengemeinde Region Süd	Schalückstr. 103	33332 Gütersloh
Pfarrei Christ König	Westheermannstr. 15	33332 Gütersloh
Kath. Kirchengemeinde Sankt Pankratius	Unter den Ulmen 14	33330 Gütersloh
Pfarrei Herz-Jesu Avenwedde	Dr.-Thomas-Plaßmann-Weg 9	33335 Gütersloh
Pfarrei Heilige Familie	Blankenhagener Weg 138	33334 Gütersloh
Pfarrei Liebfrauen	Kattenstrother Weg 96	33332 Gütersloh
Pfarrei St. Bruder Konrad Spexard	Bonifatiusstr. 6	33334 Gütersloh
Pfarrei St. Friedrich, Friedrichsdorf	Avenwedder Str. 516	33335 Gütersloh

Krankenkassen

AOK Gütersloh	Barkeystr. 19	33330 Gütersloh
DAK Gütersloh	Dr.-Kranefuß-Str. 3	33330 Gütersloh
IKK Gütersloh	Wiedenbrücker Str. 41	33332 Gütersloh
Barmer Ersatzkasse	Königstr. 28	33330 Gütersloh
Bertelsmann BKK	Carl-Miele-Str. 214	33311 Gütersloh
BKK Miele	Carl-Miele-Str. 29	33332 Gütersloh
Techniker Krankenkasse	Neuenkirchener Str. 90	33332 Gütersloh

Bestattungen Lohmann

www.Bestattungen-Lohmann.de

Friedhofstr. 33 - 33330 Gütersloh - Tel 05241/38202 - Fax 05241/533576
Bestattungen.Lohmann@gmx.de

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar und stehen Ihnen bei allen Entscheidungen und Formalitäten gerne zur Seite und beraten Sie kostenlos über Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge.

- Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- eigene Abschiedsräume
- Raum für Trauerfeiern
- Bestattungsvorsorge
- Überführungen
- Trauerdruck
- Sarglager

DAHEIM e.V.

- Dammstraße 69
- D-33332 Gütersloh
- Telefon: (0 52 41) 70 940-0
- info@verein-daheim.de
- www.verein-daheim.de

Mitglied der AWO Arbeiterwohlfahrt

TÜV NORD CERT GmbH DIN EN ISO 9001 Fortwährende Zertifizierung
geprüftes Qualitätsmanagement

Mitglied der Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh e.V.

Ambulanter Pflegedienst

- **Ambulanter Pflegedienst Daheim e.V.**
  Dammstr. 69 · ☎ (0 52 41) 70 940-14

...die Alternative zum Pflegeheim

Hausgemeinschaften

- **Hausgemeinschaft Franz-von-Sales-Straße**
  Franz-von-Sales-Straße 26
  ☎ (0 52 41) 21 15 64-8

Tagespflege

- **Tagespflege Daheim Gütersloh**
  Dammstraße 69 · ☎ (0 52 41) 70 940-30
- **Tagespflege Spexard**
  Zum Flürt 1 · ☎ (0 52 41) 26692

Ambulante Wohnbetreuung

Dammstr. 69 · ☎ (0 52 41) 70 940-17
☎ (0 52 41) 70 940-18

Kurzzeitpflege

Dammstr. 69 · ☎ (0 52 41) 70 940-40

- **Hausgemeinschaft James-Watt-Straße**
  James-Watt-Str. 21 · ☎ (0 52 41) 40 22 73
- **Hausgemeinschaft Westfalenweg**
  Westfalenweg 1 · ☎ (0 52 41) 70 940-26
- **Hausgemeinschaft Stükerkamp**
  Zum Flürt 5 · ☎ (0 52 41) 70 98 115