

# Senioren-Fitnessstag bei der DJK Hockenheim

Regelmäßige Bewegung im Alter kann dafür sorgen, dass man gesünder altert und selbstständig und fit bleibt – körperlich wie geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Wenn Sie im Alter für Ihre Gesundheit aktiv werden möchten, gibt es eine Reihe an Bewegungsmöglichkeiten. Sportangebote für ältere Menschen gibt es in jeder Stadt, in jeder Kommune – und oft in örtlichen Vereinen.

Das Seniorenbüro der Stadt Hockenheim bietet am **Samstag, den 13. April 2024 von 13 Uhr bis 17 Uhr** in Kooperation mit der DJK Hockenheim und der AOK einen Senioren-Fitnessstag auf dem DJK Vereinsgelände an.

Die Firma IDAG wird im Auftrag der AOK in der DJK Sporthalle einen Altersfitnessstest durchführen. Mit dem einzigartigen Diagnostikmodul „Mobee fit“ können in sportmotorischen Tests die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit beurteilt und alltagstaugliche Maßnahmen empfohlen werden. Bei diesem Fitness-Test Ü60 können sich Seniorinnen und Senioren (ab 60 Jahren) testen lassen. Die Testungen dauern im Normalfall 15-20 Minuten. Sportkleidung ist nicht zwingend nötig, es reicht auch bequeme Alltagskleidung. Anmeldungen für den Fitnessstest bitte an Seniorenbüro Tel. 21 1503 oder E-Mail [seniorenbuero@hockenheim.de](mailto:seniorenbuero@hockenheim.de) (man darf aber auch einfach spontan vorbeikommen:-)

3000 Schritte für mehr Gesundheit - nach dem Motto „Prävention vor Pflege“ zielt das Programm auf die Erhaltung von körperlicher und sozialer Gesundheit. Das DJK Vereinsmitglied Prof. Hans-Peter Hammes ist hier der Initiator und lädt am Seniorentag alle Anwesenden zur Bewegung ein. Jeder der an diesem Nachmittag 3000 Schritte auf der Rundbahn des DJK Platzes absolviert, erhält eine Urkunde.

Frau Groß, Abteilungsleiterin Gesundheitssport beim TSV1895 Oftersheim und Übungsleiterin der Rollatorgruppe wird an diesem Tag das Rollator-Training vorstellen. Frau Groß verfügt über die notwendigen Fortbildungen im Bereich Orthopädie und Neurologie – zusätzlich auch für Sport in der Sturzprophylaxe und bietet in Oftersheim wöchentliche Übungsstunden an, auch wie man mit dem Rollator über einen längeren Zeitraum unterwegs sein und Hindernissen aus dem Weg gehen kann.

Die DJK Hockenheim stellt zudem ihre Seniorensportgruppe vor. Übungsleiter Klaus Reisinger bietet wöchentlich dienstags vormittags eine Übungsstunde an. Mit Rückenschule, Dehnungsübungen und Yogaelementen wird hier die Fitness gestärkt. Auch außerhalb der Turnhalle trifft sich die Gruppe zu gemeinsamen Fahrradtouren und Wanderungen.

Zudem wird das Expertenteam des Sanitätscenters Hans Schuh, Hockheimer Standort des Sanitätshauses Kocher, einem der führenden Unternehmen in der Metropolregion Rhein-Neckar im Bereich Gesundheit bereitstehen und diverse Hilfsmittel vorstellen.

Alle Seniorinnen und Senioren, mit und ohne Rollator, die etwas für ihre Gesundheit und körperliche Fitness tun wollen, sind an diesem Samstag herzlich eingeladen zum Vereinsgelände der DJK Hockenheim am Nordring 1 zu kommen. Zur Stärkung offeriert die DJK Kaffee und Kuchen (über eine kleine Spende würde sich die DJK Jugend freuen:-). Außerdem bietet Familie Rinklef hofeigene Produkte und ihren Bio Apfelsaft an.

