

Der Stadtsportbund Oldenburg e.V. und seine Seniorenbeauftragte, Meike Dzemski, organisieren regelmäßig einen Vormittag für Senioren, getreu dem Motto „Fit sein und bleiben“.

Eine Übungsleiterin aus dem organisierten Sport und eine Referentin aus dem Reha-Zentrum Oldenburg bieten am 11. August 2018 von 10 Uhr bis 12.30 Uhr eine kostenlose Sportstunde mit dem Schwerpunkt „Osteoporose aktiv begegnen“ und einen Vortrag zu „Mangelernährung im Alter“ an.

Bei der Diagnose Osteoporose ist der natürliche Knochenauf- und abbau gestört und ins Ungleichgewicht geraten: Es wird mehr Knochen ab- als aufgebaut. Um den Knochen zu stärken, ist ausreichend Bewegung wichtig und ratsam, denn spezielle Muskeltrainings machen die Knochen wieder stabiler. Aber auch eine angepasste Ernährung, wie zum Beispiel eine ausreichende Kalziumaufnahme, kann zum Knochenaufbau beitragen.

Frau Gisa Janßen ist seit über 20 Jahren als Übungsleiterin im Bereich der gesundheitlichen Prävention für Wirbelsäulen- und Herzerkrankungen in Sporthallen aber auch im Bereich der Wassergymnastik für Oldenburger Sportvereine aktiv. Der Bewegungsteil findet von 10 Uhr bis 10.45 Uhr in der Sporthalle des Schulzentrums Kreyenbrück, Brandenburger Straße 40 statt.

Im anschließenden Vortrag von **Frau Dr. Elke Strangmann**, einer langjährigen Mitarbeiterin im Reha-Zentrum Oldenburg und Lehrbeauftragte der Hochschule Osnabrück, wird sowohl auf die Ursachen und die Entstehung als auch auf die Vermeidung und Vorbeugung der Mangelernährung eingegangen. Der Vortrag findet im Vortragssaal des Reha-Zentrums, Brandenburger Straße 31, 26133 Oldenburg von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr statt. Interessierte können im Anschluss an den Vortrag das Reha-Zentrum besichtigen.

Neben gesunder Ernährung, ist körperliche Aktivität ein Baustein zur Gesundheitsförderung und Prävention. In der Gruppe motiviert es sich leichter und nachhaltiger! Nutzen Sie die Angebote der Sportvereine. Teilweise sind diese Kurse sogar zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet. Es wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt und schafft Transparenz für Interessierte, Ärzte und Krankenkassen. Die Teilnahme an qualifizierten Gesundheitskursen wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen gefördert, fragen Sie dort an.

Eine Kursdatenbank finden Sie hier:

<https://sportprogesundheit.dosb.de/>

Die Anzahl der möglichen Teilnehmer ist begrenzt, so dass eine vorherige Anmeldung unter e.twisterling@ssb-oldenburg.de oder 0441-15384 erforderlich ist. Weitere Informationen zum Seniorenvormittag gibt es unter www.ssb-oldenburg.de.