

Bewegte Senioren

Fit in die Zukunft –

sportlich & aktiv, keine Frage des Alters



No sports?

Keineswegs, Mr. Churchill!

Sir Winston Churchill
(1874-1965)

„No sports!“
Typisch englischer Humor
eines Mannes, der

- als Schüler zum Fechten ging,
- zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr mäßig Golf spielte,
- bis weit in seine 50er leidenschaftlich Polo spielte,
- bis über die 70 an Fuchsjagden teilnahm
- und bis ins hohe Alter zum Schwimmen ging!

(Quelle: International Churchill Society)

Am Ende der Berufstätigkeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der noch Jahrzehnte umfassen kann. Bewegung und Sport tragen dazu bei, alte und neue Ziele zu verwirklichen. Für Seniorinnen und Senioren* in jedem Alter, bei jedem Leistungsvermögen und bei fast jedem Gesundheitszustand gibt es geeignete Bewegungs- und Sportaktivitäten.

Unsere Ausstellung will Sie hierüber informieren und Sie motivieren, Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen.

Politik, Sport und soziale Organisationen möchten wir anregen, die entsprechenden Rahmenbedingungen dafür bereitzustellen.

Ihr Prof. Dr. Heinz Mechling und Mitarbeiter

Sport ist ...

... Gewinn

Mehr Lebensqualität und Spaß –
wer rastet, der rostet!

... Vielfalt

Junge Hüpfher und alte Meister –
Seniorenport – ein buntes Bild

... Medizin

Die Dosis macht's –
maßgeschneiderte Angebote für alle

... Fitness

Bewegung bringt's –
fit für jede Lebenslage!

... Partnerschaft

Gemeinsamkeit macht stark –
Seniorenport fördern ist die Devise!

... Zukunft

Faulheit verlass' mich –
wider die bewegungslose Gesellschaft

Konrad Thurano (92),
der älteste aktive Artist der
Welt! Seit 75 Jahren Artist,
seit 1968 gemeinsame
Drahtseilakrobatik mit
seinem Sohn John (55).



„Wie ich fit bleibe? –
Tägliche Bewegung,
bewusste Ernährung
und ab und an ein
Gläschen Eierlikör.“

* Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir auf die durchgängige Verwendung der männlichen und weiblichen Form. Gemeint sind hier und im Folgenden aber immer Frauen und Männer gleichermaßen.



Autoren:
Prof. Dr. H. Mechling, Dr. M. Brach, Dr. D. Pache, S. Goebel

Auftraggeber:
Woche des Sports der Ruhrfestspiele Recklinghausen

Träger:



Mit freundlicher Unterstützung von:





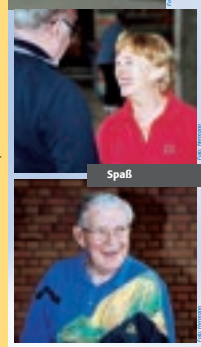
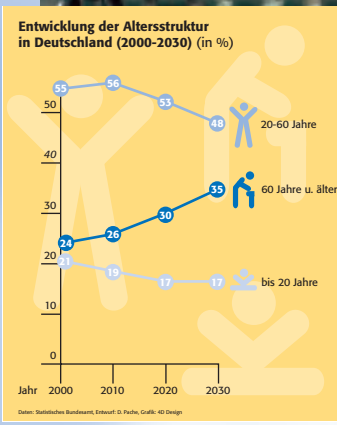
Mehr Lebensqualität und Spaß – wer rastet, der rostet!

Bewegte Senioren

Sport ist Gewinn

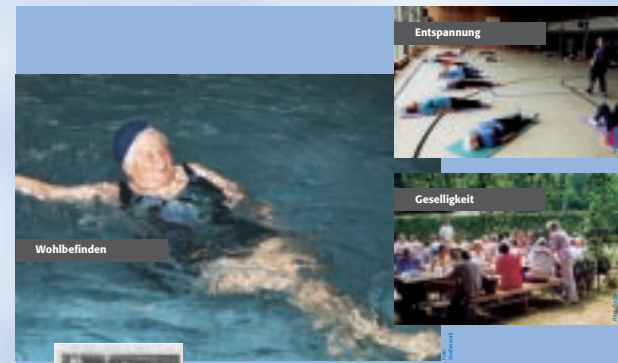
Wir werden immer älter!

Der Anteil der über 60-Jährigen an der Bevölkerung steigt von heute 24 % auf 35 % im Jahre 2030 an. Wir werden älter und unsere Gesellschaft altert. Entscheidend ist, wie das geschieht!



Spaß

Sport macht Laune ...



Wohlbefinden

Entspannung

Geselligkeit



Warum treiben Sie Sport? Die große Mehrheit (92 %) der sportlich aktiven Senioren antwortet auf diese Frage, dass der Sport ihr Wohlbefinden steigert. Sportliche Aktive fühlen sich besser, haben Spaß, genießen das Zusammensein mit Gleichgesinnten - und sind gesünder.

Mitten drin im Leben

Heidi Wunner (63)

Heidi Wunner spielte schon mit 14 Tischtennis. Doch erst im Alter kam sie wieder zum Wettkampfsport und erreichte sogar die Senioren-Weltmeisterschaften.

Für den Nachwuchs ist sie eine ernst zu nehmende Gegnerin - und ein Vorbild.

„Durch tägliches Training halte ich mich körperlich und geistig jung. Mit meinem Sport fühle ich mich mitten drin im Leben.“

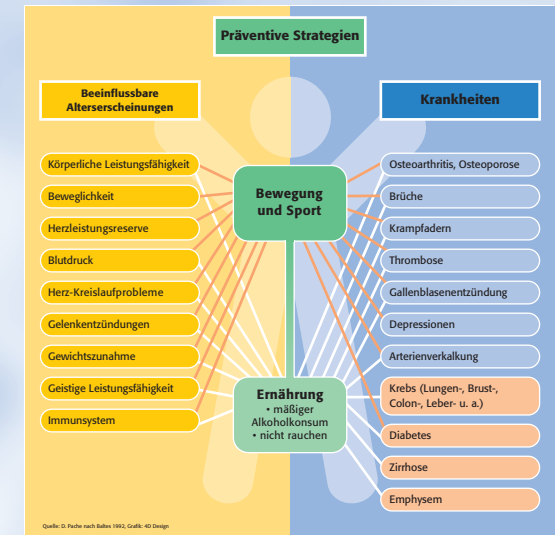
Quelle: Dink/Prübe 1996, Grafik: HD

Erwartungen und Gründe für das Sporttreiben (in %)



... und fördert unsere Gesundheit

Bewegung bringt's - zusammen mit bewusster Ernährung sind richtig dosierte Bewegungs- und Sportaktivitäten die stärksten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit!



Bundesverband Seniorentanz e.V.

Altenbildung durch die Aktivierung der Eigenkräfte älterer Menschen. Durch Musik soll die Freude an rhythmischer Bewegung geweckt werden, um damit zur Gesundheit im Sinne körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beizutragen.

Bundesverband Seniorentanz e.V.
Insterburger Str. 25
28207 Bremen
Telefon: 04 21/44 11 80

Der Bundesverband „Seniorentanz“ fördert die Senioren- und Behindertentanz sowie die

Quelle: Dink/Prübe 1996, Grafik: HD



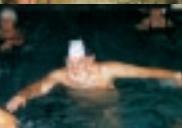
Bewegte Senioren

Junge Hüpfher und alte Meister – Senioren-sport – ein buntes Bild

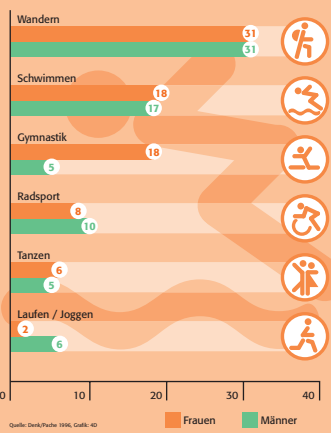
Sport ist Vielfalt

Hier kann jeder mitmachen!

Sportlich aktive Ältere wandern gern, schwimmen, machen Gymnastik, fahren Rad, tanzen oder laufen/joggen/walken. Diese Sportarten sind für Ältere besonders empfehlenswert und können von jedermann ohne großen Aufwand betrieben werden.



Die häufigsten Sportarten der Älteren (in %)



Jeder wie er kann!

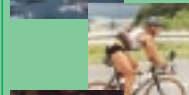


Verbliebene Fähigkeiten müssen geübt werden, damit sie erhalten bleiben.

Auch im Alter vollbringen manche Menschen noch sportliche Höchstleistungen und beweisen damit, dass Senioren mitnichten zum „alten Eisen“ gehören. Doch es kommt nicht nur auf Höchstleistungen und Rekorde an, sondern auch auf den Spaß an der Bewegung. Und darauf, dass Sie „am Ball bleiben“. Sie müssen ja nicht gleich für den Triathlon trainieren.

Eiserne Ausdauer mit 61

Joachim Sackel (61)



Joachim Sackel (61) wurde beim „Ironman“ 2000 auf Hawaii, dem bedeutendsten Triathlon der Welt, Zweiter seiner Altersklasse: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen schaffte er in 11 Stunden und 43 Minuten.

„Ich erlebe den Sport heute viel bewusster. Ich habe mehr Freude an der Bewegung an sich, an der Natur und am Miteinander von Freunden und Gleichgesinnten.“

Meine Gesundheit ist zu einem wesentlichen Teil dem Sport zuzuschreiben.“

Für jeden ist etwas dabei!

Wenn Sie eine geeignete Sportart für sich suchen, helfen Ihnen nachstehende Empfehlungen als erste Orientierung:

Ohne besondere Anleitung:

- schnelles Gehen, Walking
- Wandern, Bergwandern
- Schwimmen • Rad fahren
- Laufen, Joggen • Heimtraining
- Tischtennis

Unter Anleitung:

- Gymnastik, Wassergymnastik, Rückengymnastik • Fitnesstraining
- Entspannungstraining • Skilanglauf, Skiwandern • Spiele (z.B. Fußball, Tennis) • Golf • Yoga, Thai Chi, Qigong

Für Neueinsteiger in der Regel nicht geeignet, aber: Wer eine solche Sportart gut beherrscht, braucht auch im Alter nicht darauf zu verzichten.

- Alpiner Skilauf • Reiten
- Geräterturnen • Eislaufen
- Inline-Skating • Leichtathletik
- Rudern, Kanu • Tauchen u.a.

„Ohne Sport fehlt mir vieles!“

Peter Köhn (68)



mit 43 Jahren



mit 61 Jahren

(1994 Jahresweltbestzeit über 100 km in 8:03:52 Stunden)

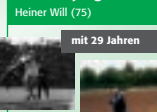
Peter Köhn lief seinen ersten Volkslauf mit 39 Jahren ohne Training.

„Seitdem habe ich 21 kg abgenommen und fühle mich einfach gut!“



„Ich fühle mich 20 Jahre jünger!“

Heiner Will (75)



mit 29 Jahren

mit 75 Jahren

Speerwerfen als Seniorensport? Für Heiner Will, vielfacher Deutscher Meister, Olympiateilnehmer, ist das keine Frage. Heute wirft er den Speer noch mehr als 60 Meter und denkt nicht daran, seinen Sport aufzugeben.

„Sport gibt mir Freude, Wohlbefinden und Gesundheit! Es sollten mehr Ältere Sport treiben!“



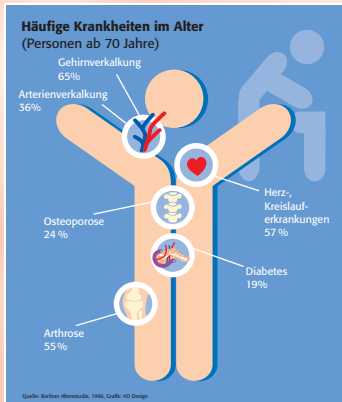
Bewegte Senioren

Sport ist Medizin

Die Dosis macht's –
maßgeschneiderte Angebote für alle

Gesundheitliche Reserven schaffen!

Altersbedingte Krankheiten und Bewegung schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: Dieselben Anpassungsprozesse, die Sportlern hohe Leistungen ermöglichen, werden im therapeutischen Sport zur Vorsorge und Behandlung genutzt. Hierzu bedarf es professioneller Anleitung und ärztlicher Kontrolle.



Ausdauer spart Herzarbeit

Leichter, aber regelmäßiger Ausdauersport verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf. Ein trainiertes Herz braucht täglich bis zu 15.000-mal weniger zu schlagen. Ein spezielles Ausdauertraining ist für viele Herz-erkrankte ein fester Bestandteil der Therapie.



Training für die Knochen

Die Röntgenaufnahme zeigt: Die Knochen des rechten Unterarms sind bei diesem Tennisspieler kräftiger und stabiler als die des linken. Knochenaufbau durch Sport hilft auch gegen Osteoporose: Bei dieser Krankheit verringern sich Masse und Stabilität der Knochen. Durch das richtige Training kann dieser Prozess verzögert oder sogar gestoppt werden.



Gelenke lechzen nach Bewegung

Nur in Bewegung erhalten Knorpel und Bänder die nötigen Nährstoffe. Bei Arthrose werden die Gelenke daher in der Regel nicht ruhig gestellt, sondern schonend in Bewegung gehalten, z.B. durch Walking oder Wassergymnastik.

So finden Sie das richtige Angebot

Für Menschen mit chronischen Krankheiten reichen allgemeine Ratschläge zum Sporttreiben nicht aus. Beginnen Sie nicht auf eigene Faust, sondern fragen Sie einen Arzt, welche Beanspruchungen nützlich und welche schädlich für Sie sind. Schließen Sie sich einer Gruppe mit einer speziell ausgebildeten Leitung an (Übungsleiter mit Sonderlizenz).

Besondere Sportgruppen gibt es für:

- Atemwegserkrankungen
- Cerebralpareesen • Diabetes
- Epilepsie • Herzkrankung
- HIV-Infektion • Krebs
- Morbus Bechterew
- Nierenschädigung • Osteoporose
- Psychische Erkrankungen
- Schlaganfall • ...

Informationen im Internet:

www.selbsthilfenetz.de oder
www.selbsthilfeseite.de

**AOK
Westfalen-Lippe**



Wenden Sie sich auch an Ihre Krankenkasse. Die AOK Westfalen-Lippe bietet beispielsweise spezielle Kurse zur allgemeinen Vorsorge und zur Ergänzung ärztlicher Behandlung an. Darüber hinaus werden Selbsthilfeorganisationen und deren Bewegungsprogramme unterstützt.

Kontakt mit der AOK:
Telefon: (0180) 2 24 64 65
Internet: www.aok.de/wl

Ohne Angst!

Wolfgang Somborn (51)



Mit 42 ein schwerer Herzinfarkt, 5 Wochen Rehabilitation, im Anschluss Herzsportgruppe:

„Ich fühle mich fitter und gesünder als je zuvor!“



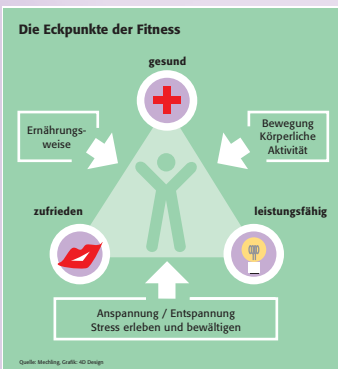
Bewegte Senioren

Bewegung bringt's –
fit für jede Lebenslage!

Sport ist Fitness

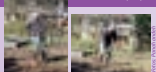
Leistungsreserven geben Sicherheit

Wer möchte im Alter nicht körperlich und geistig fit bleiben? Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit erweitern unseren Handlungsspielraum im Alltag. Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Ein trainierter Körper erholt sich schneller und passt sich den Anforderungen besser an.



Auch Gartenarbeit ist Fitnesstraining

Erich Thiel (70)



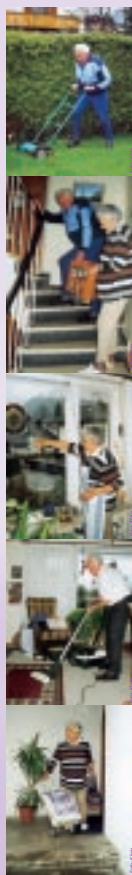
In einer sportwissenschaftlichen Studie erreichte Erich Thiel die höchsten Kraftwerte in der Altersgruppe der 60 bis 75-jährigen Teilnehmer.

„Täglich mehrere Stunden Gartenarbeit halten mich fit!“

„Wohlvordienter Ruhestand?“

Emil (80) und Sophia (81) Henning

„Haushalt, Garten und die Enkel halten uns ganz schön in Bewegung! Fit im Alter zu sein ist uns besonders wichtig. Wie gut, dass wir uns gegenseitig helfen können.“



Bewegung beugt vor

Kraft gibt Sicherheit

Ältere stürzen leicht, über 65-Jährige sogar im Durchschnitt einmal pro Jahr. Zehn Prozent der Gestürzten verletzen sich dabei.

Die Folge sind erhebliche Einschränkungen im Alltag und hohe Kosten für die Gesellschaft. In der Vorsorge spielt deshalb das Training der Kraft und der Koordination eine wichtige Rolle.

Üben im Alltag für den Alltag

Probieren Sie's doch einmal aus! Wer sich solche kleinen Übungen im Alltag angewöhnt, übt regelmäßig und ohne Zusatzaufwand das Zusammenspiel von Muskeln und Sinnen.

Blieben Sie eine Zeilang mit geschlossenen Augen ruhig stehen? Wie lange schaffen Sie das auf einem Bein?

Können Sie Socken und Schuhe auf einem Bein stehend an- und ausziehen?

Blieben Sie im Gleichgewicht?



Wie steht's bei Ihnen mit der Kraft?

Versuchen Sie, ohne Armerstützung aus dem Sitzen aufzustehen! Schaffen Sie das auch auf einem Bein?

Haben Sie noch genügend Luft?

Treppensteigen ist gesund – und Sie müssen nicht auf den Aufzug warten.

Fit sein hilft Kosten sparen

„Der gesellschaftliche Nutzen verbesserter individueller Fitness besteht in der Verringerung von direkten und indirekten Krankheitskosten und trägt zur Senkung der altersbedingten Pflegekosten bei.“

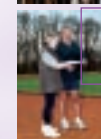
R.-J. Shephard (1988, Kanada)

Davon profitieren alle!

Heute beginnen!



Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit dem Sport beginnen!



Beginnen Sie mit einem leichten Training geringer Intensität und steigern Sie die Häufigkeit allmählich auf 2- bis 3-mal pro Woche.



Vor der eigentlichen Belastung von ca. 20 bis 40 Minuten sollten sie sich ca. 10 Minuten „aufwärmen“. Planen Sie auch ca. 5 bis 10 Minuten für ein „Abwärmen“ (Cool Down) ein.



Wenn Sie regelmäßig mit Freude und Spaß üben, stellen sich bald Erfolge ein!

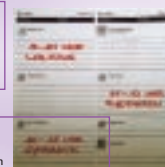
30 Sportabzeichen

Marlene Strenger (64)



Vor 50 Jahren leitete Marlene Strenger ihre erste Kindergruppe. Heute arbeitet sie mit Hochbetagten in einem Altenheim. Sie spielt Faustball und absolvierte kürzlich ihr 30. Sportabzeichen.

„Das Kalenderalter spielt für mich überhaupt keine Rolle!“



Deutsches Rotes Kreuz



Seit über 25 Jahren bietet das Deutsche Rote Kreuz (DRK) Sport und Bewegung für Senioren an:

- Wassergymnastik
- Seniorentanz
- Gymnastik für Hochbetagte und Pflegebedürftige
- spezielle Angebote für chronisch Kranke z.B. bei Osteoporose, Rheuma oder Krebs.

Bundesweit sind ca. 300.000 Senioren hier aktiv.

Die Programme werden von DRK-geschulten Übungsleitern durchgeführt.



Bewegte Senioren

Sport ist Partnerschaft

Gemeinsamkeit macht stark – Seniorensport fördern ist die Devise!

Bewegung, Spiel und Sport im Alter – das geht alle an!

Die positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport für den Einzelnen sind unbestritten. Wenn möglichst viele Senioren davon profitieren, nützt das auch der Gemeinschaft. Dazu müssen alle im Sport, im Gesundheitswesen sowie in der Bildungs-, Sozial- und Seniorenarbeit engagierten Organisationen zusammenarbeiten.

Zitat der Regierungskoalition

„Bei den Älteren gibt es ein hohes soziales, kulturelles, politisches, sportliches und nachberufliches Engagement. Dieses Engagement werden wir verstärkt fördern.“

Quelle: Koalitionsvereinbarungen zwischen der SPD und Bündnis 90/Die Grünen 1998

Initiativen stärken – Voraussetzungen verbessern – Kooperationen eingehen



Alle Institutionen und Organisationen, die auf dem Symposium „bewegt altern“ im September 2000 in Bonn vertreten waren, haben die Notwendigkeit und ihren Willen zur Kooperation betont.

„Angestrebt werden sollte eine intensive und kontinuierliche **Zusammenarbeit** der Organisationen und Institutionen, die sich mit Bewegung und Sport im Alter auf Bundesebene befassen.“

Ministerin Dr. Christine Bergmann,
Bundesministerin für Frauen, Senioren, Familie und Jugend

„Das Ministerium wird auch zukünftig die Sportorganisationen dabei unterstützen, ihre **Angebote für ältere Menschen qualitativ und quantitativ auszubauen.**“

Minister Dr. Michael Vesper,
Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

„Das Ministerium stellt die Stärkung der **Selbständigkeit und Selbstbestimmung** der Älteren in den Mittelpunkt der Seniorenpolitik. Im Sportbereich könnte dies z.B. durch Bewegungsangebote außerhalb sportverbandlicher bzw. vereinsverbändlicher Strukturen erfolgen.“

Ministerin Birgit Fischer,
Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen

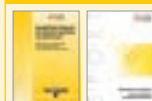
„Der Aufbau und die Pflege von **Netzwerken** auf Bundes- und Landesebene sowie auf kommunaler Ebene zum kirchlichen und karitativen Bereich, zur Altenarbeit und zu Seniorenbüros müssen Schwerpunkte in der Umsetzung von Bewegung, Spiel und Sport für Seniorinnen und Senioren werden.“

Dr. Hans Hansen,
Beauftragter für den Seniorensport und Ehrenpräsident des Deutschen Sportbundes

Ein Beispiel aus der Praxis

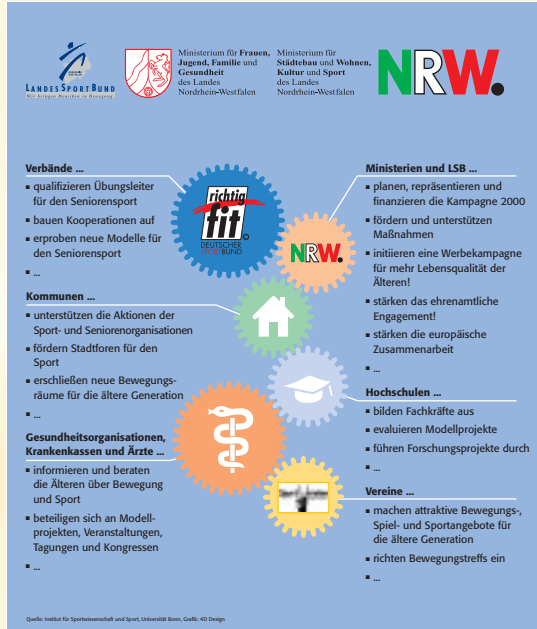
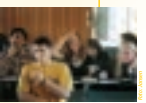
Mit der Kampagne „Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ haben der LandesSportBund (LSB) und die Landesregierung NRW eine Initiative für die ältere Generation gestartet.

Der DSB schafft Rahmenbedingungen!



Studiengang „Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Alterssport“ Universität Bonn

Die Landesregierung NRW und die Universität Bonn haben 1990 den bundesweit ersten Masterstudiengang Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Alterssport eingerichtet.





**Faulheit verlass' mich –
wider die bewegungslose Gesellschaft**

Sport ist Zukunft

Bewegte Senioren

Bewegungsmangel – eine Epidemie?



Auto und Aufzug, Rolltreppe und Rollband, Tele-Banking und Tele-Shopping – immer perfektere Technologien erleichtern uns das Leben. Gleichzeitig halten sie uns davon ab, unsere Muskeln zu gebrauchen und uns körperlich anzustrengen.

Doch Inaktivität bedeutet gerade im Alter ein nicht zu unterschätzendes Risiko.

Vier von fünf der über 50-Jährigen treiben heute nicht regelmäßig Sport. Die Inaktivitäten zu gewinnen und Bewegung und Sport für alle Älteren zu fördern, sind die zentralen Herausforderungen für unsere Zukunft.

Bewegung, Spiel und Sport – Zukunftsstrategien



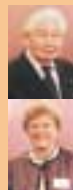
Bewegung auf Rezept?



58 % der sportlich Inaktiven unter 70 Jahren würden Sport treiben und Bewegungsangebote annehmen, wenn der Arzt es ihnen empfehlen würde. Die Mitarbeit von Ärzten, Krankenkassen und Versicherungen könnte vielen Senioren den Einstieg in eine aktive Lebensführung erleichtern.

„Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die einem dem körperlichen Training vergleichbaren Effekt besitzt!“

Univ. Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. Wildor Hollmann (Nestor der deutschen Sportmedizin)



Gemeinsamkeit macht stark – so kann's gehen!
„Für den Seniorensport verstärken wir die Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden, Kommunen, Seniorenorganisationen und dem Gesundheitswesen!“
 Richard Winkels,
 Präsident des LSB NRW
 Maria Windhövel,
 Präsidiumsbeauftragte des LSB NRW

Werbekampagne für mehr Lebensqualität

„jung bleiben mit Bewegung geht doch.“

„Jung bleiben mit Bewegung“ – unter diesem Motto informieren Landesregierung und Sportorganisationen in NRW über den Wert des Sports und werben mit attraktiven Angeboten für den Wiedereinstieg in eine aktivere Lebensführung. In Modellprojekten arbeiten LandesSportBund, Landesregierung sowie Sport- und Seniorenorganisationen zusammen.

Dauerbrenner statt Eintagsfliegen!

Haben Sie bereits begonnen, Sport zu treiben? Die Chance, dass Sie dabei bleiben, ist in der Gemeinschaft größer.

Ein Beispiel für viele: Die Vereine „Sport für betagte Bürger e.V.“ in Mönchengladbach und Krefeld bieten neben vielfältigen Sport- und Bewegungsangeboten eine Fülle von Aktivitäten, je nach Interesse der Mitglieder. Mehrere tausend Senioren – meist über 70 Jahre – fühlen sich hier zu Hause.

Sportliches „Multitalent“ – spät entdeckt!

Helga Leendertz (74)

Badminton, Wassersport, Skilanglauf treibt Helga Leendertz erst seit ihrer Pensionierung. Spaß und Gesundheit sind ihr dabei am wichtigsten. Freunde und Verwandte unterstützen und bewundern ihre aktive Lebensweise.

„Seit ich Sport treibe, kann ich viel besser mit meinen Gelenken mithalten.“

Sport ist mehr!

„Zur Bewältigung von Altersproblemen dürfen wir uns nicht nur auf zukünftige Erfolge der Medizin oder der Genetikforschung verlassen, sondern müssen heute auf machbare Veränderungen des Verhaltens und der Lebensbedingungen setzen.“

Dabei sind die Autonomie und Würde des älteren Menschen besonders zu respektieren, seine Selbstverantwortung zu stärken und seine soziale Integration zu sichern.

Die Förderung von Bewegung und Sport bei älteren Menschen trägt zu einer selbstgestalteten Lebensführung als Grundlage eines gesunden und zufriedenen Alterns bei.“

Prof. Dr. Heinz Mechling,
 Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn



„Fit in die Zukunft, sportlich und aktiv – Sie müssen für sich selbst entscheiden!“



Konrad Thurano (92)

Mit 80 Torschütze des Monats!



Kurt Meyer (80)
„Ich habe abends gebetet, dass ich ein Tor mache. – Aber dass es so eins wird ...!“

Seit Jahrzehnten ist Kurt Meyer (80) als Spieler und Trainer bei Blau-Weiß Post Recklinghausen aktiv. Sein Treffer gegen Hiltrheide wurde im Januar 2001 sensationell zum Tor des Monats (Sportschau/ARD) gewählt.

Missverständnisse

Unkenntnis, Missverständnisse und Bequemlichkeit halten viele Ältere von Bewegung, Spiel und Sport ab.



„Wenn Ältere Sport treiben, machen Sie sich lächerlich!“

„Ältere sollen sich schonen!“



„Sport kann man nur treiben, wenn man keine körperliche Einschränkung hat!“

„Man muss viel können, wenn man im Alter Sport treiben will!“



„Sport ist nur etwas für Junge!“

Konzept, Inhalt und Projektleitung:
 Institut für Sportwissenschaft und Sport der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
 Prof. Dr. Heinz Mechling, Dr. Michael Brach, Dr. Dieter Pache, Sven Goebel

unter Mitarbeit von:
 Anke Frodl, Steffi Klein, Katharina Thomopoulos, Dipl. Ing. Dieter Hermann, Patrick Panahandeh und Jan Steinhauer

www.bewegte-senioren.de

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen zu dieser Ausstellung. Hier bitten wir Sie um Ihre Kommentare. Kommen Sie mit dem Ausstellungsteam und anderen Besuchern ins Gespräch!

Übrigens:
 Die Ausstellung kann ausgeliehen werden.

Ein herzlicher Dank geht an die vielen Senioren, die sich fotografieren und interviewen ließen, sowie an alle, die das Projekt mit Ideen und Material unterstützt haben.

Universität Bonn, Institut für Sportwissenschaft und Sport
 Nachtigallenweg 86, 53127 Bonn
 Tel.: (02 28) 910 18 13
 Fax: (02 28) 910 18 49
 E-mail: sportinstitut.uni-bonn.de
 Internet: www.sportinstitut.uni-bonn.de

Gestaltung und Produktion:
 4D Design-Agentur GmbH
 E-mail: box@4d-net.de
 Internet: www.4d-net.de