

# Entspannte Mütter und aktive Senioren

Röthenbach, Sündersbühl, Muggenhof und mehr: Es gibt mehrere kostenlose **GESUNDHEITSANGEBOTE** in den Stadtteilen.

Bei den „Kostenlosen Gesundheitsangeboten im Stadtteil“ werden mit international anerkannten Methoden durch spezielle Übungen der Alterungsprozess verlangsamt und die körperliche und geistige Fitness gesteigert. Bei den verschiedenen Angeboten geht es darum, im Alltag aktiv und fit zu bleiben durch spezielle Bewegungsangebote für ältere Menschen.

Die Kurse im Überblick: Um die Steigerung der sogenannten Stressmanagementkompetenz und damit der Vorbeugung körperlicher und psychischer Erkrankungen geht es bei einem Angebot, das ab sofort bis zum 21. April immer dienstags von 10 bis 11 Uhr sowie von 11.15 bis 12.15 Uhr im Russisch-Deutschen Kulturzentrum, Röthenbacher Hauptstraße 74, stattfindet. Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich, bequeme Kleidung vorteilhaft. Infos im Internet unter [www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/roethenbach.html](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/roethenbach.html).

Das Gymnastikangebot in Muggenhof richtet sich an ältere Menschen, die sich mehr bewegen möchten. Mit Hilfsmitteln werden die Beweglichkeit trainiert und Übungen gezeigt, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Termine sind jeweils Mittwoch bis zum 15. Juli, 10 bis 11 Uhr, im Kinder- und Jugendhaus Tatrix, Muggenhoferstraße 118. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Programm wird in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof und der Gesundheitskoordination im Westen veranstaltet.

## Entspannung für Mütter

Unter dem Motto Bewegungsgruppe für Senioren startet am Montag, 2. März, bei Sigena Sündersbühl ein zehnteiliger Bewegungskurs als Sturzprophylaxe für Menschen im höheren Lebensalter. Termin ist immer montags von 14.15 bis 15.15 Uhr bei Sigena Sündersbühl, Berta-von-Suttner-Straße 47. Das Angebot orga-



Foto: dpa

Fit und gesund im Alter: Solch eine Bewegungsgruppe startet etwa am 2. März.

nisieren das Gesundheitsamt Nürnberg (Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil) und das Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau. Infos unter [www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/leonhardschweinau.html](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/leonhardschweinau.html). Um bewegte Entspannung für Mütter

geht bei einem Angebot, das bis zum 31. März, immer dienstags von 11 bis 12 Uhr im Sozialraum in der Gemeinschaftsunterkunft Hintere Marktstraße 5 in Schweinau einlädt. Der gleiche Kurs findet zur gleichen Zeit am gleichen Ort noch einmal vom

16. Juni bis zum 14. Juli statt. Kursleiterin Elfi Dressler vermittelt einfache Bewegungsübungen für den Alltag, einfache Tipps zur Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen, Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Fitness. Der Kurs wird darüber hinaus mit arabischer Übersetzung und mit zusätzlicher Kinderbetreuung angeboten. Im Internet unter [www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/leonhardschweinau.html](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/leonhardschweinau.html).

## Sicher in der eigenen Wohnung

Im Rahmen der Reihe „Gesund älter werden“ im Kulturladen Röthenbach in der Röthenbacher Hauptstraße 74 gibt es am Mittwoch, 26. Februar, um 14.30 Uhr ein Vortrag zum Thema „Ich kann ein sicheres Leben in meiner Wohnung selbst gestalten!“ Die meisten Unfälle passieren zu Hause. Beim Vortrag gibt es Tipps, wie Stürze, Verbrennungen, Vergiftungen und andere Gefahren erkannt und vermieden werden können. **anz**