



## **Arbeitskreis Sport II „Bewegung“**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Axel Horn in Zusammenarbeit  
mit Oberstudienrat a. D. Hiltbert Quitsch,  
E-Mail: [hiltbert.quitsch@gmx.de](mailto:hiltbert.quitsch@gmx.de)  
Tel. 07174 / 5962

Beginn: Dienstag, 18. Oktober 2011  
von 12.30 – 13.30 Uhr,

Raum: Turnhalle, max. 30 Teilnehmer

Zwei Studierende des „BA-Studiengangs Gesundheitsförderung“ bieten ein „Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren“ an, unterstützt durch Hiltbert Quitsch.

Bewegung kann mithelfen, Gesundheit zu erhalten und Krankheiten abzuwehren. Deshalb ist regelmäßiger Sport auch für ältere Menschen wichtig. Doch gerade Senioren bewegen sich häufig zu wenig. Schon alltägliche Bewegungen und einfache gymnastische Übungen können sich auf die Fitness positiv auswirken. Die Folgen sind bessere Beweglichkeit, bessere körperliche Verfassung und eine längere Unabhängigkeit.

Anmeldung zu Beginn des Semesters direkt bei Herrn Quitsch oder bei Sabine Wamsler, A 024 oder per Telefon bzw. E-Mail.