

## Gesund und fit im Alter!

Fit ins Alter, 60plus, Sport - ein Leben lang, Sport der Älteren und Seniorensport ... so lauten verschiedene Angebote für Ältere. Hinter den Älteren verbirgt sich eine Zielgruppe mit einer enormen Altersspanne und immer differenzierteren Lebenssituationen, die es bei vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungsangeboten für Ältere zu berücksichtigen gilt.



### Fachtagung 2016

Weitere 31 Stundenbeispiele finden Sie in den **Praxishilfen** in der Dokumentation: "Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW!", die vom 26. bis zum 30.08.2016 im Sport- und Tageszentrum Hachen stattfand.

Klicken Sie dazu auf das Bild nebenan!