Best-Ager im Blick: Sportangebote für die ältere Generation - Franz Müntefering beim Winterberger Fachsymposium "Bewegt älter werden

Best-Ager im Blick: Sportangebote für die ältere Generation - Franz Müntefering beim Winterberger Fachsymposium "Bewegt älter werden"

Bewegung und sportliche Aktivitäten sind Bausteine für ein gesundes, erfülltes Leben bis ins hohe Alter. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels stellen sich immer mehr Sportvereine und -verbände auf Best-Ager ein. Dem Thema "Bewegt älter werden" widmet sich auch ein Fachsymposium am 20. April, das in die Winterberger Gesundheitstage eingebunden ist. Prominenter Referent ist Franz Müntefering.
Der Bundestagsabgeordnete kommt als Programmbotschafter des Landessportbundes NRW. Und er hat eine Mission, denn der Verband sieht trotz des Trends zu mehr Bewegung im Alter noch Handlungsbedarf im organisierten Sport. Um ältere Mitbürger zu motivieren, gibt es viele Möglichkeiten.
Genau an diesem Punkt setzt das Fachsymposium im Oversum Vital Resort Winterberg an. Vereine, Funktionäre und Fachpublikum aus dem Bereich Bewegung, Sport und Gesundheit lernen neue Trends und Entwicklungen im Seniorenbereich kennen.
Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr. Franz Müntefering referiert ab 10.15 Uhr unter dem Slogan "Bewegt älter werden in NRW" zu den Auswirkungen des demografischen Wandels auf den organisierten Sport. Dr. Achim Schmidt von der Deutschen Sporthochschule Köln widmet dem Sport als Brücke zwischen den Generationen Augenmerk. "Bewegung als Lebenselixier für Jung und Alt" lautet ab 10.45 Uhr sein Thema.
Weiter geht es 11.40 Uhr mit Gabi Vallée vom KreisSportBund. Sie spricht zum Aspekt der ausgewogenen Ernährung für Fitness und Gesundheit im Alter. Dazu gibt es ein interaktives Buffet. Was sich in Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation bewegt, erläutert Ben Gilberger, Facharzt für Orthopädie aus Winterberg, ab 12.45 Uhr. Das Fachsymposium schließt gegen 14 Uhr mit einem gemeinsamen Rundgang über die Messe "Fit sein - fit bleiben" ab.
Interessenten melden sich bis zum 18. April bei der Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH, Am Kurpark 4 in 59955 Winterberg, Telefon 02981/9250-32 oder gesundheitsmesse@winterberg.de, an. Auf Grund einer begrenzten Teilnehmerzahl ist vorherige Anmeldung unerlässlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Info unter www.aktivzeit.info .

Pressekontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Firmenkontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.