



<https://biz.li/33jt>

FIT IN DEN FRÜHLING: NEUE ANGEBOTE VOM SPN BURGDORFER LAND

Veröffentlicht am 16.03.2022 um 18:16 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die beste Medizin gegen Wintermüdigkeit? Bewegung!

Sie verhilft zu einem besseren Körpergefühl und fördert die Gesundheit – auch und gerade im Alter. Körperliche und geistige Fitness sind eine gute Prävention für Stürze und andere gesundheitliche Risiken. Um fit in den Frühling zu starten, haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Senioren- und Pflegestützpunktes (SPN) Burgdorfer Land ein breites Repertoire an Bewegungskarten, Informations- und Mitmachbroschüren zusammengestellt. Dabei geht es um Themen wie Sturzprävention mit kurzem Selbsttest, Krafttraining oder darum, wie man auch mit körperlichen Einschränkungen aktiv bleiben kann. Die Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar: Weder Sportgeräte noch -kleidung werden benötigt, und sie können überall durchgeführt werden, auch an der frischen Luft. Ziel ist es, Körper und Geist aus der Wintermüdigkeit zu rütteln und Spaß an Bewegung zu haben. Alle Materialien sind kostenlos und können beim SPN bestellt werden, telefonisch unter 0511/70020117 oder per Mail an SPN.BurgdorferLand@region-hannover.de. Ein individuell zusammengestelltes Info-Paket wird dann per Post auf den Weg gebracht. Der Senioren- und Pflegestützpunkt Burgdorfer Land ist eine Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige, Pflegende und Menschen, die sich allgemein zu den Themen Alter, Pflege und Präventionsmöglichkeiten informieren möchten. Neben den neuen Broschüren sind auch Informationsmaterialien zu verschiedenen Themen des Alter(n)s und der Pflege erhältlich, ebenso wie der Seniorenratgeber der Region Hannover.