

## SENIORENPROJEKT

# Anregungen für gesundes Leben im Alter

**Rhein-Berg.** Der Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis startet im Dezember das Projekt „Bewegt gesund daheim“. In Kooperation mit dem Turnverein Forsbach soll die Selbstversorgung von Senioren durch ein Kursangebot gesichert werden. Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung werden in den Kursen praktisch vermittelt, beispielsweise durch Vorstellung gesunder Rezepte.

Der Bund will mit seinem Angebot vor allem Senioren erreichen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Die jeweils 60-minütigen Kurse werden daher auch Zuhause angeboten. Das Projekt hat die Fachreferentin des Kreissportbundes Verena Dahm im Rahmen des Landessportbundprogramms „Bewegt älter werden in NRW“ entwickelt.

In der ersten Projektphase sind die Angebote für die Teilnehmer kostenlos. Anmeldungen sind möglich unter ☎ 02202/200 03 11 oder per E-Mail. (*sha*)

[dahm@kreissportbund-rheinberg.de](mailto:dahm@kreissportbund-rheinberg.de)

---