



## PROJEKTIDEE

# FIT BIS INS HOHE ALTER

Nicht die Menschen gehen zum Sport, sondern der Sport kommt zu den Menschen! Ausgebildete Übungsleiter aus den Sportvereinen besuchen Senioreneinrichtungen und halten mit den Bewohnern Sport- und Bewegungsstunden ab. Hierbei wird auf die individuellen Besonderheiten Rücksicht genommen. So können alle gemeinsam erfahren, wie viel Spaß Sporttreiben macht.



## ZIELSTELLUNGEN

-  Gemeinsam Spaß am Sport
-  Möglichkeit zum sozialen Austausch
-  Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
-  Sturzprävention
-  Erhalt der Alltagsmobilität



03685 / 70 16 36  
info@ksb-hildburghausen.de  
www.ksb-hildburghausen.de

**Kreissportbund Hildburghausen e.V.**

Mit freundlicher Unterstützung des Landessportbundes Thüringen.