

3.000 Schritte für die Gesundheit

Mit dem Projekt "3.000 Schritte für die Gesundheit" wurde ein niedrigschwelliges Angebot zur Erhaltung und Förderung der Mobilität und der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter geschaffen.



Der Niedersächsische Turner-Bund möchte mit diesem Projekt ältere Menschen die bisher nicht sportlich aktiv waren oder die schon seit längerer Zeit keine Bewegungsangebote mehr wahrgenommen haben ansprechen. Denn: Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen. Auch das Risiko an einer Demenz zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität reduziert.

Mein Dank gilt den lokalen Projektpartnern und -unterstützern. Ich wünsche viel Spaß bei „3.000 Schritte für die Gesundheit“.

Heiner Bartling
Präsident
Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

Wer rastet, der rostet“

dies ist eine altbekannte Tatsache. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist zur Erhaltung der körperlichen Funktionen eine regelmäßige Bewegung wichtig. Gleichzeitig fördern Spaziergänge in der Gruppe die Bildung und Stärkung neuer oder bestehender sozialer Kontakte.



Schon der deutsche Lyriker Joachim Ringelnatz sagt: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“

Mit großer Freude habe ich vernommen, dass der Lions Club Hameln Weserbergland gemeinsam mit dem niedersächsischen Turnerbund, dem TC Hameln, dem Kreissportbund und dem Roten Kreuz die Initiative „3000 Schritte für die Gesundheit“ in Hameln starten möchte und somit ein neues Bewegungsangebot für die älteren Bürgerinnen und Bürger der Stadt Hameln bietet.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Erfolg und viel Freude bei den „3000 Schritten für die Gesundheit“ durch Hameln.

Claudio Griese
Oberbürgermeister
Stadt Hameln

Allgemeine Hinweise:

**Auftaktveranstaltung und
1. Spaziergang
am 19.06.2019 15:00 Uhr**

DRK-OV Hameln e.V. , Zentralstr. 1
(Aufzug vorhanden)

3000 Schritte für die Gesundheit



Foto: Waldeck/Dewezet

Eine Gemeinschaftsaktion von:



3000 Schritte für die Gesundheit, Route 1 Start am 19. Juni 2019



- 1** DRK-Gebäude Zentralstraße 1, gebaut in den 20er Jahren als AOK, seit 1982 DRK
- 2** „Goltz-Haus von 1913, Haus des Jungdeutschlandbundes
- 3** Hermannschule, jetzt Zweigstelle des Viktoria-Luise-Gymnasiums
- 4** Monopol, gebaut 1896 als Hotel mit Saal, Theater, Kino
- 5** Cafe am Ring, gebaut 1951, steht seit 10 Jahren leer
- 6** Bürgergarten, ehemals Weserberglandstadion
- 7** Grüner Reiter, Modell der Festungsanlagen in der Unterführung
- 8** Osterstraße, seit 1975 Fußgängerzone
- 9** Kleine Straße, gerettet und erneuert 1976
- 10** Alte Feuerwache, gebaut 1936

Zu unserem heutigen Rundgang:



Wir haben keine Eile, es treibt uns nichts. Wir veranstalten keinen Wettbewerb. Es kommt nicht darauf an, wer der oder die Schnellste ist, die gleichmäßige Bewegung und die Geselligkeit sollen immer im Vordergrund stehen. Wir wollen uns unterhalten und dabei unsere schöne Stadt aus einem vielleicht etwas anderen Blickwinkel kennenlernen und dabei gemeinsam überlegen, welche Tour wir beim nächsten Mal gerne laufen würden. Wir laufen bei jedem Wetter, auch bei Regen. Bitte ziehen Sie sich die passende Kleidung an. Unsere Touren sind weitestgehend barrierefrei und im Regelfall auch für Rollatoren geeignet. Bitte achten Sie alle darauf, möglichst dicht beieinander zu bleiben, damit wir unterwegs niemanden verlieren und Sie die kurzen Erläuterungen gut verstehen können. Die Touren und die Startpunkte werden jeweils am Vortag in der DeWeZet und Radio-aktiv bekanntgegeben. Alle Teilnehmer erhalten eine Stempelkarte, die bei jedem Rundgang abgestempelt wird. Wenn die Karte voll ist, gibt es zur Belohnung einen Gutschein für Kaffee und Kuchen in einem Hamelner Café.

Ich wünsche Ihnen und euch viel Freude an unseren gemeinsamen Rundgängen.

Wolfgang Kaiser
Vors. DRK OV Hameln e.V.
Lions Club Hameln Weserbergland

Geführte Spaziergänge

immer mittwochs 15:00 Uhr

Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos.

Weitere Informationen unter:

DRK Ortsverein Hameln e.V.

Doris Jäger Telefon: 05151 3460

info@drk-hameln.de