

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Projekt „3000 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 „3000 Schritte für die Gesundheit“.

Kerstin Frohburg  
1. Vorsitzende  
Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.

**Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.**

Tina Gellner  
Am Stadtbad 1  
27753 Delmenhorst  
04221/1 76 85

kontakt@delmenhorster-tv.de  
<https://delmenhorster-tv.de>

**Ansprechpartner\*in „3000 Schritte“**

Bewegungsbegleiter  
Claudia und Franz Winzinger  
04223/380 77 36

<https://www.delmenhorster-tv.de/3000-schritte-fuer-die-gesundheit/>

**Komm einfach vorbei.  
Wir freuen uns auf Dich!**



**Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.**

**3000 Schritte  
für die Gesundheit**





**Wann?**  
jeden Donnerstag um 10 Uhr

**Wo?**  
Nachbarschaftsbüro Düsternort  
Elbinger Strasse 8, 27755 Delmenhorst

- qualifizierte Anleitung
- Teilnahme kostenlos
- Anmeldung ist nicht erforderlich
- barrierefreie Spaziergehroute
- auch mit Rollator möglich
- Toiletten sind verfügbar
- gemeinsames Kaffee-/Tee-Trinken



### 3000 Schritte für die Gesundheit

Die positiven Effekte von Bewegung auf Gesundheit sind unbestritten. Eine körperlich aktive Lebensweise wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität aus.

Unser Angebot ist für alle Menschen gedacht, die an gemeinsamer Bewegung Freude haben, die lange nichts für sich getan haben und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Das Angebot ist ausdrücklich auch für Menschen, die nicht Mitglied in unserem Verein sind.



Unsere gemeinsamen Aktivitäten werden wir offen gestalten – schließlich erhöhen Umwege die Ortskenntnisse!