



#### Impressum:

Herausgeber:  
Seniorenamt der Stadt Nürnberg  
Abteilung „Konzepte, Projekte und Angebote der offenen  
Altenarbeit“

Redaktionelle Bearbeitung:  
Dr. Thomas Gunzelmann, Ilona Porsch, Gabi Ziegler  
Veilhofstr. 34, 90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 66 27, Fax 0911 / 231 66 51  
email: Seniorenarbeit@stadt.nuernberg.de  
Internet: www.senioren.nuernberg.de

In Kooperation mit:  
Annette Maul, Bayerischer Landessportverband (BLSV)  
Michael Kolb, SportService Nürnberg

Fotos: Roland Fengler

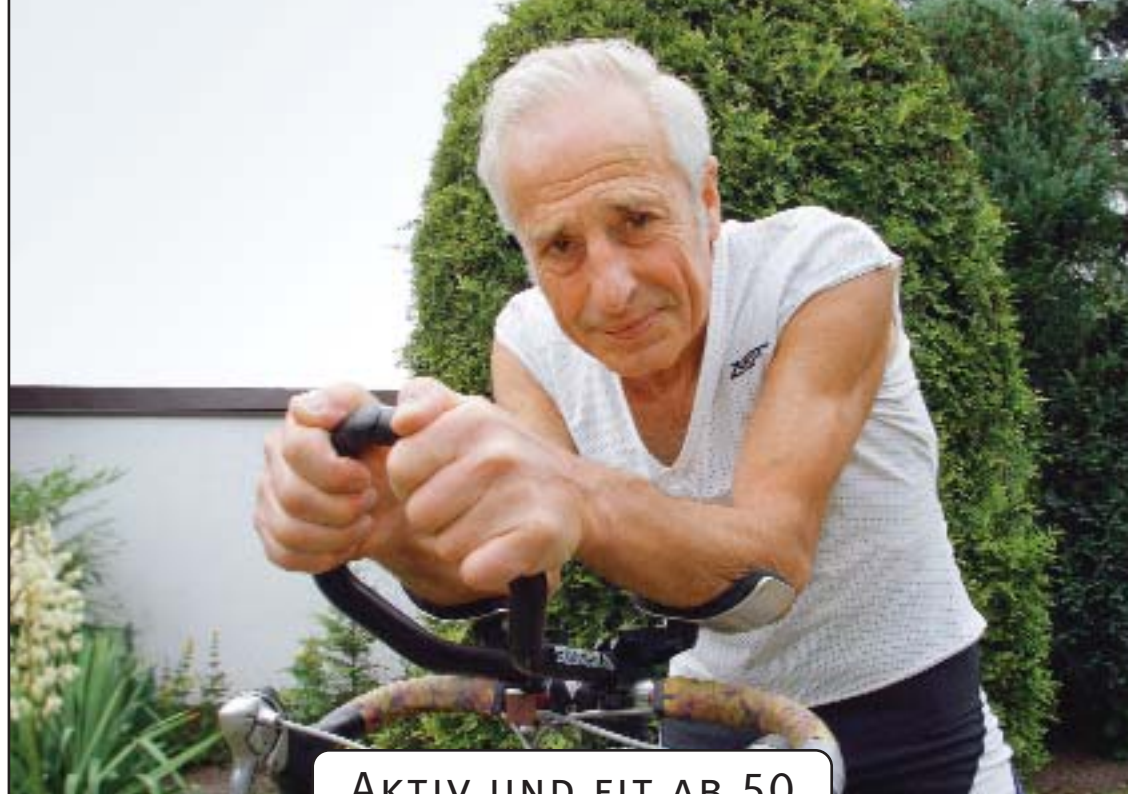
Gestaltung: Artur Engler, www.gillitzer.net

Druck: Druckerei Rumpel OHG

Auflage: 3.000

© Stadt Nürnberg; Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung der Stadt Nürnberg

Nürnberg



AKTIV UND FIT AB 50

## Bewegungs- und Sportangebote für ältere Menschen in Nürnberg

Herausgegeben vom Seniorenamt der Stadt Nürnberg  
in Kooperation mit BLSV und SportService Nürnberg

## SPORT FÜR ALLE

### Entspannungstraining

Atemgymnastik	7
Tai Chi	7
QiGong	7
Yoga	8

### Fitness

Gerätetraining	10
Inline-Skating	10
Laufen	10
Nordic Walking	11
Skilanglauf	11

### Gymnastik

allgemeine Gymnastik	13
Beckenbodengymnastik	16
Damengymnastik	17
Entstauungsgymnastik	17
Rhythmische Gymnastik	17
Sitzgymnastik	18
Wassergymnastik	18
Wirbelsäulengymnastik	19

### Kampfkunst

Chinesisches Schwert	22
Japanische Schwertkunst	22
Karate	22
Selbstverteidigung	22

### Tanzen

Gesellschaftstanz	24
Kreistänze	25
Orientalischer Tanz	25
Stepptanz	25
Tanzen im Sitzen	25
Volkstanz	25

### Sonstiges

Gehen	27
Kegeln	27
Krafttraining	27
Radtouren	27
Rudern	27
Schwimmen	28
Tisch-Tennis	28
Wandern	29

## SPORT FÜR ERFAHRENE

### Ganzjahressport

Ausdauertraining	31
Tennis	31

### Wintersport

Konditionstraining	32
Ski alpin	32
Skigymnastik	32

## SPORT TROTZ EINSCHRÄNKUNGEN

### Einschränkung der Mobilität und Leistungsfähigkeit

allgemeine Gymnastik	34
Atemgymnastik	34
Nordic Walking	34
Schwimmen	34
Sitzgymnastik	34
Sturzprophylaxe	35
Tennis	35
Tisch-Tennis	35
Wassergymnastik	35
Wirbelsäulengymnastik	35

### krankheitsbedingte Einschränkungen

Diabetes	37
Hypertonie	37
Koronarsport	37
medizinische Trainingstherapie	38
Osteoporose	39
Parkinson	39
Rheuma	40
Rollstuhlsport	40
Sehbehinderung	40

## GRUSSWORT DES

### »SPORTBÜRGERMEISTERS« HORST FÖRTHER

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Vorsorgemaßnahmen gegenüber einer Vielzahl von Erkrankungen und gesundheitlichen Risikofaktoren. Sie schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung, wirkt sich positiv auf Übergewicht aus, stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko von Osteoporose und Stürzen. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht, die durch Bewegung gefördert werden, geben Sicherheit im Alltag. Der Körper kann sich besser an Belastungen anpassen. Regelmäßige Bewegung ist eine wissenschaftlich abgesicherte Methode, um den Abbau von Körperfunktionen im Alter aufzuhalten – kurz: Sport und Bewegung halten länger jung. Körperliche Aktivität hat außerdem positive Wirkung auf die Reaktionsfähigkeit und das Gedächtnis. Wer sich regelmäßig bewegt, ist sogar besser geschützt vor seelischen Beschwerden. Wer körperlich aktiv ist, stärkt seine Selbstsicherheit und verschafft sich Erfolgserlebnisse.



Sport und Bewegung sind also eine wahre »Medizin«. Dabei geht es gar nicht um Leistungssport und Höchstleistungen. Gerade im höheren Lebensalter, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit und die Anpassungsfähigkeit

des Organismus nachlassen, ist schon die regelmäßige körperliche Bewegung von unschätzbare Bedeutung. Ob man nun ungeübter Anfänger ist oder schon seit vielen Jahren nicht mehr körperlich aktiv war, ob körperliche Behinderungen und Einschränkungen oder chronische Erkrankungen vorliegen oder ob jemand sein Leben lang regelmäßig trainiert hat – die Vielfalt an Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität ist heute so hoch, dass sich für jede Seniorin und jeden Senior bis ins höchste Lebensalter etwas Passendes finden lässt.

Wir alle wünschen uns, möglichst lange und in Gesundheit unser Alter genießen zu können. Regelmäßige Bewegung und Sport leisten hierbei unzweifelhaft einen wesentlichen Beitrag zur Prävention gegen Krankheit und zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Lebensqualität. Der vorliegenden Broschüre über Angebote für Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren in Nürnberg wünsche ich deshalb eine weite Verbreitung, damit die älter werdenden Menschen unserer Stadt die vielfältigen Angebote kennenlernen und vor allem auch regelmäßig nutzen.

Horst Förther

## GRUSSWORT DES

### REFERENTEN FÜR JUGEND, FAMILIE UND SOZIALES

Seniorinnen und Senioren leben heute im Durchschnitt gesünder und sind aktiver als frühere Generationen. In der Diskussion um den demographischen Wandel darf dieser Aspekt nicht übersehen werden. Es wird damit deutlich, dass älter werdende Menschen bereit sind, die nachberufliche und nachfamiliäre Lebensphase eigenverantwortlich zu gestalten. Denn es ist nicht nur eine Errungenschaft der modernen Medizin und allgemein verbesserter Lebensumstände, dass der überwiegende Anteil der älteren Menschen selbstständig und selbstbestimmt lebt. Vielmehr spiegelt sich darin auch ein insgesamt gesünderer Lebensstil wieder, in dem körperliche Aktivität, Bewegung und Sport einen nachgewiesenen zentralen Stellenwert einnehmen. Nicht nur der Sport in Vereinen ist hier zu erwähnen, sondern auch die Vielzahl an Bewegungsangeboten in Seniorenbegegnungsstätten und -clubs, Bildungseinrichtungen, Kirchengemeinden, Selbsthilfegruppen und anderen Organisationen mit Bewegungsangeboten für älter werdende Menschen.



Wir stehen vor der großen Aufgabe, den demographischen Wandel zu gestalten. Dies bedeutet auch, die Rahmenbedingungen zu schaffen, dass älter werdende Menschen die Möglichkeit erhalten, aktiv für ihre Gesundheit und Selbstständigkeit vorzusorgen. Präventive Angebote durch körperliche Aktivierung und Sport haben hierbei nicht nur eine individuelle Bedeutung für mehr Lebensqualität im Alter, sondern ergeben auch gesamtgesellschaftlich betrachtet Sinn. Denn wenn durch Vorsorge mit Hilfe von gezielten Bewegungsprogrammen verhaltensbedingte Erkrankungen verhindert oder altersbedingte körperliche Einschränkungen hinausgezögert werden können, lassen sich damit auch Krankheitskosten vermindern.

Bewegung und Sport im Alter erschließen zudem neue Lebensräume, in denen neben der körperlichen Aktivität auch geistige Anregungen, der Spaß an der Sache und die Begegnung mit anderen Menschen zur Förderung von Gesundheit beitragen. Den demographischen Wandel gestalten bedeutet auch, älter werdenden Menschen solche Lebensräume zu erschließen. Die vorliegende Broschüre leistet hier einen Beitrag zur Information und zur Motivation, aus dem breiten Spektrum von Bewegungsangeboten für Seniorinnen und Senioren in Nürnberg auszuwählen. Es liegt nun an den Seniorinnen und Senioren, sich diese Angebote zunutze zu machen.

Reiner Pröb

## GRUSSWORT DER BEAUFTRAGTEN FÜR SPORT FÜR ÄLTERE IM BLSV-SPORTKREIS NÜRNBERG

Schön, dass Sie diese Broschüre lesen. Offenbar gehören Sie zu den Menschen, die wissen, wie wichtig Bewegung und sportliche Aktivität für körperliches und geistiges Wohlbefinden sind und das gerade im Alter. Obwohl sich jeder in der zweiten Lebenshälfte mehr körperliche und geistige Fitness wünscht, finden doch viele nicht den richtigen Dreh.



Mit Sport bleiben Sie nicht nur in Form und beugen einer Vielzahl von Krankheiten vor – gute Erfolge können Sie auch dann noch erzielen, wenn es bereits zwickelt und zwackt oder Sie gar von einer ernsthaften Krankheit betroffen sind. Nicht selten ist Sport ein wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen.

Die meisten Menschen wünschen sich, auch noch im hohen Alter weitgehend selbstständig leben zu können. Dass sie für dieses Ziel vor allem etwas für ihre körperliche Fitness tun müssen, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Ebenfalls bewiesen ist, dass man mit dem Training in jedem Alter beginnen kann.

Mit unserem Gedächtnis ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleibt beides bis ins hohe Alter leistungsfähig. Regelmäßiges leichtes körperliches Training hält dabei nicht nur Ihre Muskeln in Schwung. Es verbessert auch nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit. Was wir unter »frühzeitiger Verkalkung« kennen, ist fast immer die Folge von geistiger Unterforderung. Wer körperlich und geistig aktiv bleibt, wird aller Voraussicht nach weder mit seiner Kondition, noch mit seiner Denkfähigkeit Probleme bekommen.

Es gibt nichts besseres als Sport und Bewegung, wenn Sie die 50 überschritten haben und trotzdem körperlich und geistig frisch, gesund und vital bleiben wollen. Sportliche Menschen wissen, wie gut Bewegung tut. Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie spannend Bewegung sein kann und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht.

Diese Broschüre möchte Ihnen den ersten Schritt in ein bewegtes Alter erleichtern, in dem sie Sie darüber informiert, welche öffentlichen Institutionen, Organisationen und Vereine in Nürnberg Ansprechpartner für Bewegungs- und Sportangebote für Ältere sind und wie Sie wo aktiv werden können.

Annette Maul

## EINLEITUNG

Wer älter wird und gesund bleiben will, braucht regelmäßig Bewegung. Ob fit oder durch Krankheit geschwächt, ob trainiert, ungeübt oder körperlich beeinträchtigt – das Bewegungs- und Sportangebot ist so vielfältig, dass für Alle etwas dabei ist. Wir zeigen Ihnen, wo Sie sich in Nürnberg betätigen können. Die Broschüre enthält die Anlaufstellen für mehr als 50 Bewegungsformen mit Adresse und Telefonnummer. Angaben zu Kursterminen haben wir nicht aufgenommen, da sich diese häufig ändern. Erkundigen Sie sich bitte telefonisch nach den aktuellen Angeboten. Tipps für verschiedene Sportarten erhalten Sie im Internet unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de). Auch im Buchhandel gibt es Anleitungen zu Sport und Bewegung im Alter.

Die Broschüre gliedert sich in drei Teile:

### **Sport für alle**

Angebote für Diejenigen, die mit Sport beginnen oder nach längerer Pause aktiv werden wollen

### **Sport für Sporterfahrene**

Angebote für Seniorinnen und Senioren mit sportlicher Vorerfahrung

### **Sport trotz Einschränkungen**

Angebote für Menschen mit körperlichen Handicaps oder mit chronischen Erkrankungen

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach geeigneten Bewegungsmöglichkeiten und lassen Sie sich untersuchen, wenn Sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder noch nie sportlich aktiv waren.

Nicht alle für Seniorinnen und Senioren geeignete Sportarten sind in der Broschüre aufgeführt. Wir haben Organisationen und Einrichtungen in Nürnberg gebeten, uns über ihre Angebote zu informieren. Wenn Sie eine bestimmte Sportart vermissen, haben wir hierzu keine Information erhalten. Vielleicht kennen Sie ein Angebot oder möchten Ihr Angebot in einer Neuauflage dieser Broschüre aufnehmen lassen? Informieren Sie uns bitte. Unsere Adresse steht im Impressum auf der Rückseite.

Verteilt über die Broschüre finden Sie Tipps für gesundes Älterwerden. Diese wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse von der Universität Heidelberg formuliert (hrsg. von der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.) und sind hier z.T. leicht gekürzt wieder gegeben.

Bei der Erstellung der Broschüre wurden wir von Annette Maul (Beauftragte für Sport für Ältere im BLSV-Sportkreis Nürnberg) sowie vom SportService der Stadt Nürnberg unterstützt. Hierfür bedanken wir uns herzlich.

Ihnen wünschen wir viel Spaß bei Sport und Bewegung!

Friedrich Strauch  
Leiter des Seniorenamtes

Ilona Porsch  
Leiterin der Abteilung offene Altenarbeit



## ENTSPANNUNGSTRAINING

**Atemgymnastik**  
**Tai Chi**  
**QiGong**  
**Yoga**

*Der Organismus benötigt den Wechsel zwischen Aktivität und Anregung einerseits und Ruhe und Entspannung andererseits. Nicht nur in Phasen mit hoher Belastung ist es hilfreich, aktiv wieder zur Entspannung zu finden. Entspannungsmethoden tragen im Alltag zur besseren Beweglichkeit bei, sie beruhigen die Herz-Kreislauf-tätigkeit und verbessern die Atmung; sie schulen die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden, lindern Schmerzen, sorgen für besseren Schlaf, geben Kraft und Gelassenheit, stärken die Selbstheilungskräfte und können – wie etwa Tai Chi – sogar das Risiko für Stürze vermindern. Atemgymnastik oder die fernöstlichen Entspannungsmethoden wie Tai Chi, QiGong oder Yoga lassen sich mit einfachen Körperhaltungen und fließenden, meditativen Bewegungen auch im höheren Alter noch gut erlernen.*

### ATEMGYMNASTIK

#### Seniorentreff Heilig Geist

Spitalgasse 22  
 90403 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 231 46 96  
 Fax 0911 / 231 46 97  
 irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
 www.senioren.nuernberg.de

### TAI CHI

#### Satori

Steinstr. 21  
 90419 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 39 04 16  
 www.satori-sport.de

#### Seniorentreff Heilig Geist

Spitalgasse 22  
 90403 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 231 46 96  
 Fax 0911 / 231 46 97  
 irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
 www.senioren.nuernberg.de

#### Seniorentreff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
 90461 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 231 82 24  
 Fax 0911 / 231 84 05  
 steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
 www.senioren.nuernberg.de

#### TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum

Ajtoschstraße 6  
 90459 Nürnberg  
 www.topfit-fitness.de

### QIGONG

#### Satori

Steinstr. 21  
 90419 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 39 04 16  
 www.satori-sport.de

#### Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Leonhard-Schweinau

Webersgasse 21  
 90439 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 61 37 48  
 pfarramt@st-leonhard-schweinau.de

#### Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Gewerbemuseumsplatz 1  
 90403 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 231 37 17  
 Fax 0911 / 231 54 97  
 www.bz.nuernberg.de

#### evang. stadtakademie nürnberg forum erwachsenenbildung

Burgstraße 1–3  
 90403 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 214-21 21  
 Fax 0911 / 214-21 22  
 feb.stadtakademie@eckstein-evangelisch.de  
 www.feb-nuernberg.de

#### Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der Stadtmission Nbg. e.V.

Burgschmietstraße 4  
 90419 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 217 59-23  
 Fax 0911 / 217 59-10  
 seniorenzentrum@stadtmission-nuernberg.de  
 www.stadtmission-nuernberg.de

#### Seniorentreff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
 90461 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 231 82 24  
 Fax 0911 / 231 84 05  
 steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
 www.senioren.nuernberg.de

### **Kulturladen Gartenstadt**

Frauenlobstraße 7  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 23 18  
www.kuf-kultur.de/gartenstadt

### **Gemeinschaftshaus Langwasser**

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

### **Senioren-Begegnungsstätte Mögeldorf Oase**

Ziegenstraße 33  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 995 41-50

### **TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum**

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

## **YOGA**

### **Satori**

Steinstr. 21  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 39 04 16  
www.satori-sport.de

### **TSV 1846**

Fuggerstraße 9–11  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 50 34  
Fax 0911 / 610 92 61  
www.tsv1846nuernberg.de

### **Bildungszentrum der Stadt Nürnberg**

Gewerbemuseumsplatz 1  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 37 17  
Fax 0911 / 231 54 97  
www.bz.nuernberg.de

### **evang. stadtakademie nürnberg forum erwachsenenbildung**

Burgstraße 1–3  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 214-21 21  
Fax 0911 / 214-21 22  
feb.stadtakademie@eckstein-evangelisch.de  
www.feb-nuernberg.de

### **Seniorentreff Heilig Geist**

Spitalgasse 22  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 46 96  
Fax 0911/ 231 46 97  
irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### **Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der Stadtmission Nbg. e.V.**

Burgschmiedstraße 4  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 217 59-23  
Fax 0911 / 217 59-10  
seniorenzentrum@stadtmission-nuernberg.de  
www.stadtmission-nuernberg.de

### **Seniorentreff Bleiweiß**

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 82 24  
Fax 0911 / 231 84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### **TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum**

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

### **Eßkuchen Gesundheitszentrum**

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58 00  
Fax 0911 / 59 58 66  
www.esskuchen.de



## **FITNESS**

*Wenn die Fitness im Alter abnimmt, ist auch die Bewältigung im Alltag eingeschränkt. Regelmäßiges Training fördert die körperliche Kraft und Ausdauer bis ins hohe Alter. Beim Fitnesstraining an Geräten werden einzelne Muskelgruppen gezielt und individuell dosierbar trainiert. Zunehmend beliebt ist Inline-Skating, bei dem neben der Ausdauer die Koordination trainiert wird. Gehen und Laufen sind ebenfalls Sportarten, die die Ausdauer fördern. Nordic Walking trainiert mehrere Muskelgruppen und ist als Ausdauersport wegen der Benutzung von Teleskopstöcken besonders gelenkschonend. Skilanglauf ist ein hervorragendes Training für den Kreislauf und den Bewegungsapparat und fördert die Ausdauer. Sinnvoll ist hierfür aber ein Kurs, damit man den Bewegungsablauf richtig erlernt.*

**Gerätetraining  
Inline-Skating  
Laufen  
Nordic Walking  
Skilanglauf**

## GERÄTETRAINING

### **ESV Rangierbahnhof Nürnberg**

Friedrich List Weg 10  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 35 91  
Fax 0911 / 817 85 11  
www.esv-rangierbahnhof.de

### **SANA FIT – Physiotherapie & Fitness**

Kilianstraße 116  
90425 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 62  
und Philipp-Kittler-Straße 29  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 60  
Fax 0911 / 42 44 88 61  
www.sana-fit.de

### **Corpus Vitale**

Schweinauer Hauptstraße 80  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 99 44  
Fax 0911 / 65 78 78-0  
www.corpus-vitale.de

### **Kieser Training**

Zerzabelshofstraße 29  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 946 94 94  
Fax 0911 / 461 18 60  
www.kieser-training.com

### **Eßkuchen Gesundheitszentrum**

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58 00  
Fax 0911 / 59 58 66  
www.esskuchen.de

## INLINE-SKATING

### **Seniorenskate in Zusammenarbeit mit dem 1. FCN Roll- und Eissport e.V.**

Brieger Straße 21  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 91 19  
Fax 0700 / 77 74 64 42  
www.seniorenskate.de

## LAUFEN

### **TSV 1846**

Fuggerstraße 9–11  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 50 34  
Fax 0911 / 610 92 61  
www.tsv1846nuernberg.de

### **contract: relax – sportwissenschaftliche Praxis für Gesundheits- und Leistungssport**

Albrecht-Dürer-Platz 11  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 04 14-0  
Fax 0911 / 61 04 14-2  
www.contractrelax.de

## NORDIC WALKING

### **Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### **DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg**

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59-55  
Fax 0911 / 480 59-56

### **TSV Altenfurt e.V.**

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

### **Deutscher Alpenverein Sektion Noris**

Ludwigsplatz 19  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 200 47 51  
www.dav-noris.de

### **Zentrum für Erwachsenen- und Seniorenport – Gerd Miehling**

Kobergerstraße 83  
90408 Nürnberg  
Telefon 0911 / 211 05 50

### **Seniorenskate in Zusammenarbeit mit dem 1. FCN Roll- und Eissport e.V.**

Brieger Straße 21  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 91 19  
Fax 0700 / 77 74 64 42  
www.seniorenskate.de

### **Evang. Familien-Bildungsstätte FBS**

Leonhardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 274 76 60  
Fax 0911 / 28 69 58  
info@fbs-nuernberg.de  
www.fbs-nuernberg.de

### **Seniorentreff Bleiweiß**

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 82 24  
Fax 0911 / 231 84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### **Eßkuchen Gesundheitszentrum**

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58 00  
Fax 0911 / 59 58 66  
www.esskuchen.de

## SKILANGLAUF

### **Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### **TSV Altenfurt e.V.**

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73



## GYMNASTIK

*Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit des Körpers. Außerdem kräftigt sie die Herz-Kreislauffunktionen und die Mus-*

*kulatur. Damit wird die Gefahr von Stürzen gemindert. Gymnastikübungen tragen dazu bei, gesundheitliche Beschwerden zu vermindern. Beckenbodengymnastik lindert Rückenprobleme und ist hilfreich bei Inkontinenz. Durch Entstauungsgymnastik werden Blutstauungen in den Beinen beseitigt und damit das Herz-Kreislauf-System entlastet. Auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit ist Gymnastik*

*gut geeignet. Mit Gymnastik im Sitzen können sie etwas für ihre Gesundheit tun. Wassergymnastik ist für Menschen mit Übergewicht, Gelenkschmerzen oder Venenleiden empfehlenswert. Wirbelsäulengymnastik stärkt die Haltung und hilft gegen Schmerzen.*

## ALLGEMEINE GYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### DJK BFC e.V.

Hofer Straße 30  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 52 26 97  
Fax 0911 / 52 28 05  
www.djk-bfc.de

### Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e.V.

»Tuspo Nürnberg«  
Herrnhüttestraße 75  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 86 19  
Fax 0911 / 521 67 85  
www.tuspo-nuernberg.de

### TSV 1846

Fuggerstraße 9–11  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 50 34  
Fax 0911 / 610 92 61  
www.tsv1846nuernberg.de

### DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59 55  
Fax 0911 / 480 59 56

### SV 1873 Nürnberg Süd e.V.

Maiacherstraße 4–10  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 424 94-86  
Fax 0911 / 424 94-87  
www.sv1873nuernberg-sued.de

### Spielvereinigung Nürnberg e.V.

Neumühlweg 160  
90449 Nürnberg  
Telefon 0911 / 689 36-13  
Fax 0911 / 689 36-14  
www.spvgg-nuernberg.de

### DJK Nürnberg-Eibach e.V.

Pommernstraße 12  
90451 Nürnberg  
Telefon 0911 / 649 44 18  
Fax 0911 / 649 24 73  
www.djk-eibach.de

### Turn- und Sportverein Katzwang 1905 e.V.

Ellwanger Straße 7  
90453 Nürnberg  
Telefon 09122 / 711 06  
Fax 09122 / 63 47 18  
www.tsv-katzwang.de

### DJK Eintracht Süd

Germersheimer Straße 118  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 28 24  
www.djkeintracht-sued.de.vu

### ESV Rangierbahnhof Nürnberg

Friedrich List Weg 10  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 35 91  
Fax 0911 / 817 85 11  
www.esv-rangierbahnhof.de

### VFL Nürnberg e.V.

Neusalzer Straße 6  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 89 06 54  
Fax 0911 / 815 62 95  
www.vfl-nuernberg.de

### TSV Altenfurt e.V.

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

### DJK Falke Nürnberg e.V.

Sudetendeutschestraße 60  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 409 78 46  
Fax 0911 / 40 87 07 01  
www.djk-falke.de

**Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit**  
Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95 60  
Fax 0911 / 95 45 95 65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

**SV Nürnberg Laufamholz 1895 e.V.**  
Schupfer Straße 81  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 570 06 82  
www.svlaufamholz.de

**Kath. Pfarramt St. Elisabeth**  
Jakobsplatz 7 a  
90402 Nürnberg  
Telefon 0911 / 94 01 28-0  
Fax 0911 / 94 01 28-9  
www.st-elisabeth-nuernberg.de

**Kirchengemeinde St. Martin**  
Grolandstraße 71  
90408 Nürnberg  
Telefon 0911 / 35 15 22

**Kirchengemeinde St. Johannis  
Seniorentreff**  
Palmplatz 13  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 39 70 05  
Fax 0911 / 37 83 15

**Ev.-Luth.Kirchengemeinde  
Pfarramt St. Andreas**  
Cuxhavener Straße 52  
90425 Nürnberg  
Telefon 0911 / 38 41 95-6  
Fax 0911 / 38 41 95-7  
www.e-kirche.de/andreas-nbg

**Evang.-Luth.Kirchengemeinde  
St. Leonhard-Schweinau**  
Webergasse 21  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 37 48  
pfarramt@st-leonhard-schweinau.de

**Kath. Pfarramt St. Bonifaz**  
Leopoldstraße 38  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 65 65 58-0  
Fax 0911 / 65 65 58-19  
pfarrbuero@st-bonifaz-nuernberg.de  
www.st-bonifaz-nuernberg.de

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Markus**  
Alemannenstraße 40  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 41 34 73  
Fax 0911 / 418 06 97  
www.sanktmarkus-nuernberg.de

**Katholisches Pfarramt Maria am Hauch**  
Herriedener Straße 55  
90449 Nürnberg  
Telefon 0911 / 67 11 19

**Evang.-Luth.Pfarramt Eibach**  
Motterstraße 1  
90451 Nürnberg  
Telefon 0911 / 64 99 25  
Fax 0911 / 649 92 70  
www.eibach-evangelisch.de

**Kirchengemeinde St. Rupert**  
Leerstetter Straße 4  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 20 13  
Fax 0911 / 48 20 55

**Kirchengemeinde St. Wunibald**  
Saarbrückener Straße 63  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 20 13  
Fax 0911 / 48 20 55

**Kath. Pfarramt St. Maximilian Kolbe**  
Annette-Kolb-Straße 61  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 86 18 60  
Fax 0911 / 86 98 82  
www.pfarrei-smk.de

**Kath. Pfarramt Zum guten Hirten**  
Namslauer Straße 9  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 80 51 43  
Fax 0911 / 893 87 49

**Kirchengemeinde St. Karl Borromäus**  
Lindnerstraße 9  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 543 01 21  
Fax 0911 / 54 49 33  
st.karl-nuernberg@erzbistum-bamberg.de  
www.st-karl-nuernberg.de

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde  
Reformations-Gedächtnis-Kirche**  
Nürnberg Maxfeld  
Berliner Platz 18  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 586 37-0  
Fax 0911 / 586 37-23

**Kath. Pfarramt St. Josef**  
Georg-Strobel-Straße 26 c  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 55 49 65  
Fax 0911 / 530 85 15  
www.st-josef-nuernberg.de

**Evang.-Luth. Pfarramt St. Jobst**  
Äußere Sulzbacher Straße 146  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 959 80-0  
Fax 0911 / 959 80-11

**Passionskirche**  
Dr.Linnert Ring 30  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 80 67 83  
Fax 0911 / 80 49 44  
www.langwasser-evangelisch.de

**Deutscher Alpenverein  
Sektion Noris**  
Ludwigsplatz 19  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 200 47 51  
www.dav-noris.de

**Caritas-Pirckheimer-Haus**  
Königstraße 64  
90402 Nürnberg  
Telefon 0911 / 23 46-0  
Fax 0911 / 23 46-163  
www.cph-nuernberg.de

**Alten-Akademie Nürnberg e.V.**  
Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231 54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

**Bildungszentrum der Stadt Nürnberg**  
Gewerbemuseumsplatz 1  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 37 17  
Fax 0911 / 231 54 97  
www.bz.nuernberg.de

**evang. stadtakademie nürnberg  
forum erwachsenenbildung**  
Burgstraße 1–3  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 214-21 21  
Fax 0911 / 214-21 22  
feb.stadtakademie@eckstein-evangelisch.de  
www.feb-nuernberg.de

**Seniorentreff Heilig Geist**  
Spitalgasse 22  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 46 96  
Fax 0911 / 231 46 97  
irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

**Kulturladen Ziegelstein**  
Ziegelsteinstraße 104  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 52 54 62  
Fax 0911 / 520 69 22  
kulturladen-ziiegelstein@stadt.nuernberg.de

**Evang. Familien-Bildungsstätte FBS**  
Leonhardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 274 76 60  
Fax 0911 / 28 69 58  
info@fbs-nuernberg.de  
www.fbs-nuernberg.de

**Seniorentreff Bleiweiß**  
Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231 82 24  
Fax 0911 / 231 84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

**Seniorenbegegnungsstätte  
Gartenstadt e.V.**

Heckenweg 1  
Post: Pachelbelstraße 40  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 79 57

**Gemeinschaftshaus Langwasser**

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

**Kulturladen Zeltner Schloss**

Gleißhammerstraße 6  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 47 29 45  
Fax 0911 / 47 29 36  
www.kuf-kultur.de/zeltner

**Senioren-Begegnungsstätte  
Mögeldorf Oase**

Ziegenstraße 33  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 995 41-50

**Bayerisches Rotes Kreuz  
Kreisverband Nürnberg-Stadt**

Sulzbacher Straße 42  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 01-295  
Fax 0911 / 53 01-158  
www.kvnuernberg-stadt.brk.de

**Studio Mediterran**

Julienstr. 8  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 933 02 29  
www.StudioMediterran.de

**TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum**

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

**Loges Studio**

Albertstraße 4  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 47 15 18  
Fax 0911 / 461 17 55  
www.loges-studio.de

**Esskuchen Gesundheitszentrum**

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 595 80-0  
Fax 0911 / 595 86-6  
www.esskuchen.de

**BECKENBODENGYMNASTIK**

**Seniorentreff Bleiweiß**

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-82 24  
Fax 0911 / 231-84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

**Senioren-Begegnungsstätte  
Mögeldorf Oase**

Ziegenstraße 33  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 995 41-50

**TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum**

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

**DAMENGYMNASTIK**

**Behinderten- u. Versehrten-sportverein  
Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

**DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg**

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59-55  
Fax 0911 / 480 59-56

**SV 1873 Nürnberg Süd e.V.**

Maiacherstraße 4-10  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 49 48-6  
Fax 0911 / 42 49 48-7  
www.sv1873nuernberg-sued.de

**Spielvereinigung Nürnberg e.V.**

Neumühlweg 160  
90449 Nürnberg  
Telefon 0911 / 689 36-13  
Fax 0911 / 689 36-14  
www.spvvgg-nuernberg.de

**DJK Eintracht Süd**

Germersheimer Straße 118  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 28 24  
www.djkeintracht-sued.de.vu

**Evang.-Luth. Pfarramt**

Fischbacher Hauptstr. 213  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 01 22  
Fax 0911 / 832 54 07

**Gemeinschaftshaus Langwasser**

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 99 803-0  
Fax 0911 / 99 803-99  
www.kubiss.de/langwasser

**ENTSTAUUNGSGYMNASTIK**

**Seniorentreff Bleiweiß**

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-82 24  
Fax 0911 / 231-84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

**TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum**

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

**RHYTHMISCHE GYMNASTIK**

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde  
Dietrich-Bonhoeffer-Kirche**

Zugspitzstraße 201  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 814 90 99  
Fax 0911 / 86 16 31  
dietrich-bonhoeffer@nefkom.net  
www.langwasser-evangelisch.de

**Kirchengemeinde St. Karl Borromäus**

Lindnerstraße 9  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 543 01 21  
Fax 0911 / 54 49 33  
st.karl-nuernberg@erzbistum-bamberg.de  
www.st-karl-nuernberg.de

**Gemeinschaftshaus Langwasser**

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

**proBALLARE Ballett & Fitness**

Lamprechtstraße 6-8  
90478 Nürnberg  
und Ludwig-Feuerbach-Straße 67  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 990 15 72  
Fax 0911 / 350 39 30  
www.pro-ballare.de

## SITZGYMNASTIK

### DJK Eintracht Süd

Germersheimer Straße 118  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 28 24  
www.djkeintracht-sued.de.vu

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Seniorentreff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-82 24  
Fax 0911 / 231-84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### Gemeinschaftshaus Langwasser

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

## WASSERGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95 60  
Fax 0911 / 95 45 95 65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Zentrum für Erwachsenen- und Senioren-sport – Gerd Miehling

Kobergerstraße 83  
90408 Nürnberg  
Telefon 0911 / 211 05 50

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

### Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Gewerbemuseumplatz 1  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-37 17  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.bz.nuernberg.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 1. Aktiv bleiben in jedem Alter

Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv. Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.

### 2. Gesundheitsbewusst leben

Achten Sie auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### DJK BFC e.V.

Hofer Straße 30  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 52 26 97  
Fax 0911 / 52 28 05  
www.djk-bfc.de

### Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e.V.

»Tuspo Nürnberg«  
Herrnhüttestraße 75  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 86 19  
Fax 0911 / 521 67 85  
www.tuspo-nuernberg.de

### Satori

Steinstr. 21  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 39 04 16  
www.satori-sport.de

### TSV 1846

Fuggerstraße 9–11  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 50 34  
Fax 0911 / 610 92 61  
www.tsv1846nuernberg.de

### DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59-55  
Fax 0911 / 480 59-56

### DJK Nürnberg-Eibach e.V.

Pommernstraße 12  
90451 Nürnberg  
Telefon 0911 / 649 44 18  
Fax 0911 / 649 24 73  
www.djk-eibach.de

### Turn- und Sportverein Katzwang 1905 e.V.

Ellwanger Straße 7  
90453 Nürnberg  
Telefon 09122 / 711 06  
Fax 09122 / 63 47 18  
www.tsv-katzwang.de

### ESV Rangierbahnhof Nürnberg

Friedrich List Weg 10  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 35 91  
Fax 0911 / 817 85 11  
www.esv-rangierbahnhof.de

### VFL Nürnberg e.V.

Neusalzer Straße 6  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 89 06 54  
Fax 0911 / 815 62 95  
www.vfl-nuernberg.de

### Ruderverein Nürnberg von 1880 e.V.

Bayernstraße 136  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 40 62 08  
Fax 0911 / 940 05 55  
www.rv-nbg.de

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Deutscher Alpenverein Sektion Noris

Ludwigsplatz 19  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 200 47 51  
www.dav-noris.de

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

#### Kulturladen Ziegelstein

Ziegelsteinstraße 104  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 52 54 62  
Fax 0911 / 520 69 22  
kulturladen-ziegelstein@stadt.nuernberg.de

#### Evang. Familien-Bildungsstätte FBS

Leonhardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 274 76 60  
Fax 0911 / 28 69 58  
info@fbs-nuernberg.de  
www.fbs-nuernberg.de

#### Seniorentreff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-82 24  
Fax 0911 / 231-84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

#### Kulturladen Gartenstadt

Frauenlobstraße 7  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 23 18  
www.kuf-kultur.de/gartenstadt

#### Gemeinschaftshaus Langwasser

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

#### Senioren-Begegnungsstätte

##### Mögeldorf Oase

Ziegenstraße 33  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 995 41-50

#### SANA FIT – Physiotherapie & Fitness

Kilianstraße 116  
90425 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 62  
und Philipp-Kittler-Straße 29  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 60  
Fax 0911 / 42 44 88 61  
www.sana-fit.de

#### Corpus Vitale

Schweinauer Hauptstraße 80  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 99 44  
Fax 0911 / 657 87 80  
www.corpus-vitale.de

#### TOPFIT Fitness- und Gesundheitszentrum

Ajtoschstraße 6  
90459 Nürnberg  
www.topfit-fitness.de

#### Loges Studio

Albertstraße 4  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 47 15 18  
Fax 0911 / 461 17 55  
www.loges-studio.de

#### proBALLARE Ballett & Fitness

Lamprechtstraße 6–8  
90478 Nürnberg  
und Ludwig-Feuerbach-Straße 67  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 990 15 72  
Fax 0911 / 350 39 30  
www.pro-ballare.de

#### Eßkuchen Gesundheitszentrum

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58-00  
Fax 0911 / 59 58-66  
www.esskuchen.de

Anzeige



## Das Nürnberger Seniorenamt

Wir informieren und beraten Sie in allen Fragen der **Lebensgestaltung im Alter**.  
>> Telefon 0911 / 231-66 57

Wir halten **Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote** für Sie bereit.  
>> Telefon 0911 / 231-66 55

Wie bieten Möglichkeiten für **ehrenamtliches Engagement**.  
>> Telefon 0911 / 231-66 55

Wir sind Ihre Interessenvertretung mit der **Beschwerde- und Schlichtungsstelle Pflege** und mit dem **Stadtseniorenrat**.  
>> Telefon 0911 / 231-65 02

[www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de) · E-Mail: [sena@stadt.nuernberg.de](mailto:sena@stadt.nuernberg.de)

Nähe Satzinger Mühle

# Fit im Alter

mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Lebensqualität

**Beratungs-GUTSCHEIN**  
gültig für eine individuelle  
Trainingsberatung

ganzheitlich



therapeutisch



Angenehme Atmosphäre

Gepflegtes Publikum

Unter therapeutischer Leitung

Ideal für Neueinsteiger



jetzt informieren

**ESSKUCHEN Gesundheitszentrum**

Am Goldhammer 4 • Nürnberg • Tel. 595800 • [www.esskuchen.de](http://www.esskuchen.de)



## KAMPFKUNST

**Chinesisches Schwert**  
**Japanische Schwertkunst**  
**Karate**  
**Selbstverteidigung**

**Satori**  
 Steinstr. 21  
 90419 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 39 04 16  
 www.satori-sport.de

*Kampfkünste bieten die Möglichkeit nicht nur der körperlichen sondern auch der geistigen Weiterentwicklung. Sie helfen unser*

*Gleichgewicht zu finden, welches uns heute verloren zu gehen droht. Obwohl Kampfsport Willen, Mut und Durchsetzungsvermögen lehrt, kennt er nicht die Diskriminierung der Schwäche: Beim Training wird immer respektvoll miteinander umgegangen.*

*Auch wenn man an keinem Wettkampf mehr teilnimmt, vermittelt schon der Fortschritt, eine schwierig erscheinende Übung zu beherrschen, einen persönlichen »Sieg«. Dies hilft, mit Auseinandersetzungen im Alltag besser umzugehen.*

*Denn nichts ist so stark wie echte Sanftheit; nichts ist so sanft wie echte Stärke.*



## TANZEN

*Fast jeder Mensch beginnt mit rhythmischen Bewegungen, wenn er Musik hört. Vom Tanzen profitieren besonders die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Ausdauer und die Beweglichkeit. Die verschiedenen Bewegungsabläufe müssen aufeinander abgestimmt sein, um im Rhythmus zu bleiben. Sogar das Gedächtnis wird gefördert, wenn die Abfolge von Tanzfiguren stimmen soll. Neben dem Gesellschaftstanz gibt es viele andere Tanzformen wie etwa Kreistänze, Volkstänze oder orientalischen Tanz. Zunehmend beliebt ist auch Steptanz. Selbst ältere Menschen, die in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit bereits eingeschränkt sind, können im Sitzen die wohltuenden Wirkungen des Tanzens erfahren.*

**Gesellschaftstanz**  
**Kreistänze**  
**Orientalischer Tanz**  
**Steptanz**  
**Tanzen im Sitzen**  
**Volkstanz**

## GESELLSCHAFTSTANZ

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Leonhard-Schweinau

Webersgasse 21  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 37 48  
pfarramt@st-leonhard-schweinau.de

### Evang.Luth. Kirchengemeinde St. Markus

Alemannenstraße 40  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 41 34 73  
Fax 0911 / 418 06 97  
www.sanktmarkus-nuernberg.de

### CVJM Nürnberg e.V.

Kornmarkt 6  
90402 Nürnberg  
Telefon 0911 / 206 29-0  
Fax 0911 / 206 29-33  
www.cvjm-nuernberg.de

### Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Gewerbemuseumplatz 1  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-37 17  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.bz.nuernberg.de

### Evang. Familien-Bildungsstätte FBS

Leonhardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 274 76 60  
Fax 0911 / 28 69 58  
info@fbs-nuernberg.de  
www.fbs-nuernberg.de

### Seniorentreff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-82 24  
Fax 0911 / 231-84 05  
steffen.chill@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### Gemeinschaftshaus Langwasser

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

### proBALLARE Ballett & Fitness

Lamprechtstraße 6–8  
90478 Nürnberg  
und Ludwig-Feuerbach-Straße 67  
90489 Nürnberg  
Telefon 0911 / 990 15 72  
Fax 0911 / 350 39 30  
www.pro-ballare.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 3. Vorsorgemaßnahmen nutzen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden.

### 4. Den Lebensstil verändern

Durch eine positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

## KREISTÄNZE

### Seniorentreff Heilig Geist

Spitalgasse 22  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-46 96  
Fax 0911 / 231-46 97  
irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

### Kulturladen Gartenstadt

Frauenlobstraße 7  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 23 18  
www.kuf-kultur.de/gartenstadt

## ORIENTALISCHER TANZ

### Seniorentreff Heilig Geist

Spitalgasse 22  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-46 96  
Fax 0911 / 231-46 97  
irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

## STEPPTANZ

### Seniorentreff Heilig Geist

Spitalgasse 22  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 231-46 96  
Fax 0911 / 231-46 97  
irmgard.mangold@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

## TANZEN IM SITZEN

### Hanna Plesch Referentin im Bundesverband Seniorentanz

Neuwiesenstr. 20  
91564 Neuendettelsau  
Telefon 09874 / 29 03

## VOLKSTANZ

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

### Kulturladen Gartenstadt

Frauenlobstraße 7  
90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 48 23 18  
www.kuf-kultur.de/gartenstadt

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 5. Auf das Alter vorbereiten

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten.



## SONSTIGES

Gehen  
Kegeln  
Krafttraining  
Radtouren  
Rudern  
Schwimmen  
Tisch-Tennis  
Wandern

*Sport und Bewegung haben vielfältige positive Wirkungen auf den Körper. Gehen fördert die Ausdauer. Kegeln ist gut für die Koordination. Krafttraining mit Anleitung ist bis ins hohe Alter möglich und trägt zur Vorsorge gegen Stürze bei. Die Knochendichte wird erhöht und somit Osteoporose entgegen gewirkt. Radfahren kann leicht in den Alltag eingegliedert werden, um einen allgemeinen Bewegungsmangel auszugleichen und die Ausdauer zu steigern. Rudern verbessert Kraft und Ausdauer, ist aber eher etwas für die jüngeren Senioren und erfordert Training. Schwimmen ist ein gelenkschonender Sport, der Ausdauer und Kreislauf unterstützt. Tischtennis verbessert die Reaktion, die Koordination und die Schnelligkeit. Wandern ist gut für die Ausdauer und sorgt für seelische Gelassenheit.*

## GEHEN

**VFL Nürnberg e.V.**  
Neusalzer Straße 6  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 89 06 54  
Fax 0911 / 815 62 95  
www.vfl-nuernberg.de

## KEGELN

**Behinderten- u. Versehrten-sportverein Nürnberg e.V.**  
Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## KRAFTTRAINING

**Satori**  
Steinstr. 21  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 39 04 16  
www.satori-sport.de

**Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport – Gerd Miehling**  
Kobergerstraße 83  
90408 Nürnberg  
Telefon 0911 / 211 05 50

**Kieser Training**  
Zerzabelshofstraße 29  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 946 94 94  
Fax 0911 / 461 18 60  
www.kieser-training.com

**Loges Studio**  
Albertstraße 4  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 47 15 18  
Fax 0911 / 461 17 55  
www.loges-studio.de

## RADTOUREN

**Behinderten- u. Versehrten-sportverein Nürnberg e.V.**  
Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

**Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e.V. »Tuspo Nürnberg«**  
Herrnhüttestraße 75  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 86 19  
Fax 0911 / 521 67 85  
www.tuspo-nuernberg.de

**TSV Altenfurt e.V.**  
Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

**Alten-Akademie Nürnberg e.V.**  
Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

## RUDERN

**Ruderverein Nürnberg von 1880 e.V.**  
Bayernstraße 136  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 40 62 08  
Fax 0911 / 940 05 55  
www.rv-nbg.de

## SCHWIMMEN

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### TSV 1846

Fuggerstraße 9–11  
90439 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 50 34  
Fax 0911 / 610 92 61  
www.tsv1846nuernberg.de

### TSV Altenfurt e.V.

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

### contract:relax – sportwissenschaftliche Praxis für Gesundheits- und Leistungssport

Albrecht-Dürer-Platz 11  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 04 14-0  
Fax 0911 / 61 04 14-2  
www.contractrelax.de

## TISCH-TENNIS

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 6. Neues lernen

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

## WANDERN

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e.V. »Tuspo Nürnberg«

Herrnhüttestraße 75  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 86 19  
Fax 0911 / 521 67 85  
www.tuspo-nuernberg.de

### TSV Altenfurt e.V.

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

### Fränkischer Albverein Ortsgruppe Nürnberg e.V.

Postfach 20 03  
90008 Nürnberg  
Telefon 0911 / 40 16 31  
Fax 0911 / 210 42 89  
anton\_baier@web.de

### Deutscher Alpenverein e.V. Sektion Nürnberg

Kornmarkt 6  
90402 Nürnberg  
Telefon 0911 / 22 53 08  
Fax 0911 / 228 34  
dav-nuernberg@t-online.de  
www.dav-nuernberg.de

### Deutscher Alpenverein Sektion Noris

Ludwigsplatz 19  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 200 47 51  
www.dav-noris.de

### Deutscher Alpenverein e.V. Sektion Mittelfranken

Hegelstraße 5  
90409 Nürnberg  
Telefon 0911 / 93 76-313  
Fax 0911 / 93 76-270  
www.dav-mittelfranken.de

### Deutscher Alpenverein e.V. Sektion Frankenland

Herbartstraße 5  
90461 Nürnberg  
Telefon 0911 / 49 81-39  
Fax 0911 / 49 81-38  
www.dav-frankenland.de

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 7. Offen bleiben für Neues

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.



## GANZJAHRESSPORT

### Ausdauertraining Tennis

*Sport und Bewegung sind das ganze Jahr über möglich. Durch Ausdauertraining wird die Ermüdung von Muskeln und des Herz-Kreislaufsystems bei körperlicher Belastung hinausgezögert und die Erholung beschleunigt. Dies hat insbesondere positive Wirkungen auf den Blutdruck. So kann man »20 Jahre 40 bleiben«, wie der Sportmediziner Professor Wildor Hollmann geschrieben hat. Um eine Überforderung zu vermeiden, sollte man sich zuvor ärztlich untersuchen lassen und Ausdauertraining unter Anleitung durchführen. So lässt sich auch ein individueller Trainingsplan zusammenstellen. Auch Tennisspielen kann man das ganze Jahr. Es ist gut für Koordination und Beweglichkeit. Beginnen sollte man unter Anleitung, um die richtige Technik zu lernen.*

## AUSDAUERTRAINING

### DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59-55  
Fax 0911 / 480 59-56

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### SV Nürnberg Laufamholz 1895 e.V.

Schupfer Straße 81  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 570 06 82  
www.svlaufamholz.de

### Studio Mediterran

Julienstr. 8  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 933 02 29  
www.StudioMediterran.de

### Eßkuchen Gesundheitszentrum

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58-00  
Fax 0911 / 59 58-66  
www.esskuchen.de

## TENNIS

### Behinderten- u. Versehrten-sportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 8. Alter als Chance begreifen

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

### 9. Kontakte pflegen

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.



## WINTERSPORT

*Auch im Winter muss man auf körperliche Aktivität im Freien nicht verzichten. Schon ein zügiger Spaziergang in der klaren Winterluft tut gut. Aber auch Wintersport ist für Senioren gut geeignet. Alpiner Skilauf erfordert aber neben einer guten Fitness auch Kraft und eine gute Koordination und ist eher für sporterfahrenere Seniorinnen und Senioren geeignet. Wieder- und Neueinsteiger sollten auf jeden Fall einen Skikurs belegen. Bevor man die Skier anschnallt, muss man sich außerdem durch ein Konditionstraining und Skigymnastik gut vorbereiten. Dies beugt Überlastungen und Verletzungen vor.*

**Konditionstraining  
Ski alpin  
Skigymnastik**

**Behinderten- und  
Versehrten-sportverein  
Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de



## EINSCHRÄNKUNG DER MOBILITÄT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

*Im Alter sind körperliche Einschränkungen nicht selten. Erkrankungen, Verletzungen oder körperliche Behinderungen können Mobilität und Leistungsfähigkeit begrenzen. Aber auch dann muss man auf Bewegung und Sport nicht verzichten. Durch eine entsprechende Anpassung kann man dennoch Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Verschiedene Formen von Gymnastik, Nordic Walking, Schwimmen, Übungen zur Sturzprophylaxe oder (Tisch-)Tennis können so gestaltet werden, dass sie von Menschen mit körperlichen Handicaps durchgeführt werden können. Gerade wenn die körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit beeinträchtigt ist, ist körperliche Aktivität wichtig, damit die bestehenden Fähigkeiten erhalten und somit auch die Selbstständigkeit und Gesundheit bewahrt bleiben.*

**allgemeine Gymnastik  
Atemgymnastik  
Nordic Walking  
Schwimmen  
Sitzgymnastik  
Sturzprophylaxe  
Tennis  
Tisch-Tennis  
Wassergymnastik  
Wirbelsäulengymnastik**

## ALLGEMEINE GYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de

## ATEMGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## NORDIC WALKING

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## SCHWIMMEN

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## SITZGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### Regeln für gesundes Älterwerden

#### 10. Der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

## STURZPROPHYLAXE

### Zentrum für Altersmedizin

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 398 39-43  
Fax 0911 / 398 39-42  
altersmedizin@klinikum-nuernberg.de  
www.klinikum-nuernberg.de

### Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport – Gerd Miehling

Kobergerstraße 83  
90408 Nürnberg  
Telefon 0911 / 211 05 50

### Kieser Training

Zerzabelshofstraße 29  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 946 94 94  
Fax 0911 / 461 18 60  
www.kieser-training.com

### SANA FIT – Physiotherapie & Fitness

Philipp-Kittler-Straße 29  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88-60  
Fax 0911 / 42 44 88-61  
www.sana-fit.de

## TENNIS

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## TISCH-TENNIS

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## WASSERGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### ESV Rangierbahnhof Nürnberg

Friedrich List Weg 10  
90471 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 35 91  
Fax 0911 / 817 85 11  
www.esv-rangierbahnhof.de

### Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Untere Talgasse 8  
90403 Nürnberg  
Telefon 0911 / 53 70 10  
Fax 0911 / 231-54 97  
www.altenakademie-nuernberg.de



## KRANKHEITSBEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN

**Diabetes**  
**Hypertonie**  
**Koronarsport**  
**Med. Trainingstherapie**  
**Osteoporose**  
**Parkinson**  
**Rheuma**  
**Rollstuhlsport**  
**Sehbehinderung**

*Wenn durch eine chronische Erkrankung, nach einer Operation oder einem Unfall die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, sind Sport und*

*Bewegung Medizin. Durch Bewegung wird der Blutzucker bei Diabetikern verbessert. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems werden positiv beeinflusst. Eine medizinische Trainingstherapie stellt so weit wie möglich die körperlichen Fähigkeiten wieder her oder hilft, bleibende Einschränkungen auszugleichen. Bei Osteoporose kann der Knochenabbau vermindert werden. Gezielte Gymnastik fördert die Bewegungssicherheit bei Parkinsonpatienten. Rheumapatienten profitieren durch eine bessere*

*Beweglichkeit und die Verminderung von Schmerzen. Auch für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, oder für sehbehinderte Menschen finden sich viele geeignete Sportarten.*

### DIABETES

**Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport – Gerd Miehl**  
 Kobergerstraße 83  
 90408 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 211 05 50

### HYPERTONIE

**Selbsthilfegruppe Hypertonie**  
 Gruppenleiter Hans Schwab  
 Fleischmannstraße 42  
 90419 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 33 39 12

**Evang. Familien-Bildungsstätte FBS**  
 Leonhardstraße 13  
 90443 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 274 76 60  
 Fax 0911 / 28 69 58  
 info@fbs-nuernberg.de  
 www.fbs-nuernberg.de

### KORONARSPORT

**DJK BFC e.V.**  
 Hofer Straße 30  
 90411 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 52 26 97  
 Fax 0911 / 52 28 05  
 www.djk-bfc.de

**Turn- und Sportverein 1888 Nürnberg e.V.**  
**»Tuspo Nürnberg«**  
 Herrnhüttestraße 75  
 90411 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 529 86 19  
 Fax 0911 / 521 67 85  
 www.tuspo-nuernberg.de

**DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg**  
 Wacholderweg 60  
 90441 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 480 59-55  
 Fax 0911 / 480 59-56

**DJK Nürnberg-Eibach e.V.**  
 Pommernstraße 12  
 90451 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 649 44 18  
 Fax 0911 / 649 24 73  
 www.djk-eibach.de

**Turn- und Sportverein Katzwang 1905 e.V.**  
 Ellwanger Straße 7  
 90453 Nürnberg  
 Telefon 9122 / 711 06  
 Fax 09122 / 63 47 18  
 www.tsv-katzwang.de

**VFL Nürnberg e.V.**  
 Neusalzer Straße 6  
 90473 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 89 06 54  
 Fax 0911 / 815 62 95  
 www.vfl-nuernberg.de

**DJK Sportfreunde Langwasser e.V.**  
 Schreiberhauer Straße 101  
 90475 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 80 09 96 25  
 Fax 0911 / 80 34 39  
 geschaeftsstelle@djk-langwasser.de

**TSV Altenfurt e.V.**  
 Wohlfahrtstraße 16–18  
 90475 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 83 58 36  
 Fax 0911 / 983 73 73

**SANA FIT – Physiotherapie & Fitness**  
 Kilianstraße 116  
 90425 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 42 44 88 62  
 und Philipp-Kittler-Straße 29  
 90480 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 42 44 88 60  
 Fax 0911 / 42 44 88 61  
 www.sana-fit.de

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

### 12. Gesundheit: keine Frage des Alters

Alter ist nicht Krankheit. Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

## MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

### Studio Mediterran

Julienstr. 8  
90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 933 02 29  
www.StudioMediterran.de

### SANA FIT – Physiotherapie & Fitness

Kilianstraße 116  
90425 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 62  
und Philipp-Kittler-Straße 29  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88 60  
Fax 0911 / 42 44 88 61  
www.sana-fit.de

### Corpus Vitale

Schweinauer Hauptstraße 80  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 61 99 44  
Fax 0911 / 657 87 80  
www.corpus-vitale.de

### Kieser Training

Zerzabelshofstraße 29  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 946 94 94  
Fax 0911 / 461 18 60  
www.kieser-training.com

### Eßkuchen Gesundheitszentrum

Am Goldhammer 4  
90491 Nürnberg  
Telefon 0911 / 59 58-00  
Fax 0911 / 59 58-66  
www.esskuchen.de

## OSTEOPOROSE

### Behinderten- u. Versehrtensportverein Nürnberg e.V.

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### DJK Sparta Noris e.V. Nürnberg

Wacholderweg 60  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 480 59-55  
Fax 0911 / 480 59-56

### TSV Altenfurt e.V.

Wohlauer Straße 16–18  
90475 Nürnberg  
Telefon 0911 / 83 58 36  
Fax 0911 / 983 73 73

### Post SV Nürnberg e.V. – Partner für Sport & Freizeit

Ziegenstraße 110  
90482 Nürnberg  
Telefon 0911 / 95 45 95-60  
Fax 0911 / 95 45 95-65  
info@post-sv.de  
www.post-sv.de

### Gemeinschaftshaus Langwasser

Glogauer Straße 50  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 998 03-0  
Fax 0911 / 998 03-99  
www.kubiss.de/langwasser

### Kieser Training

Zerzabelshofstraße 29  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 / 946 94 94  
Fax 0911 / 461 18 60  
www.kieser-training.com

### SANA FIT – Physiotherapie & Fitness

Philipp-Kittler-Straße 29  
90480 Nürnberg  
Telefon 0911 / 42 44 88-60  
Fax 0911 / 42 44 88-61  
www.sana-fit.de

## PARKINSON

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Nürnberg/Fürth

Heinz Schmid  
Josef-Simon-Straße 125  
90473 Nürnberg  
Telefon 0911 / 989 83 96  
Fax 0911 / 989 83 96

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Nürnberg/Fürth

Axel Fuchs  
Engelhardtstraße 63  
90596 Schwanstetten  
Telefon 09170 / 72 63  
Fax 09170 / 942 38 40

## Regeln für gesundes Älterwerden

### 13. Krankheiten nicht einfach hinnehmen

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

## RHEUMA

### **Evang. Familien-Bildungsstätte FBS**

Leonhardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 274 76 60  
Fax 0911 / 28 69 58  
info@fbs-nuernberg.de  
www.fbs-nuernberg.de

## ROLLSTUHLSPORT

### **Behinderten- u. Versehrten-sportverein Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

## SEHBEHINDERUNG

### **Behinderten- u. Versehrten-sportverein Nürnberg e.V.**

Wildenfelsweg 11  
90411 Nürnberg  
Telefon 0911 / 529 97 70  
Fax 0911 / 521 54 26  
info@vsvn.de  
www.vsvn.de

### **Bayerischer Blinden- und Sehbehinderten- bund e.V.**

Bahnhofsplatz 6  
90443 Nürnberg  
Telefon 0911 / 236 00-0  
Fax 0911 / 236 00-36

## Regeln für gesundes Älterwerden

### **14. Nach guter Hilfe und Pflege suchen**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

### **15. Haben Sie Mut zu Selbstständigkeit**

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.