

# Landkreis Augsburg (Druckansicht)



## Senioren sport



Foto: fotolia.com, #27295846, Robert Kneschke

Sport und Gymnastik bedeuten auch für ältere Menschen einen wichtigen Ausgleich für die zunehmende Bewegungsarmut in einer technisierten Welt. Gymnastik und Sport, vor allem Wandern, Schwimmen, Tanzen oder andere Formen der Körperübung sind dazu geeignet, die eigene Aktivität zu beleben, die Beziehung zu den Mitmenschen zu fördern und ein vorzeitiges Altern zu verhindern.

Speziell ausgebildete Übungsleiter bieten Bewegungsprogramme an, die auf die körperliche Konstitution älterer Menschen abgestimmt sind. Im Landkreis Augsburg gibt es ein großes Angebot, das von Seniorentanz über gymnastische Übungen bis zur Wassergymnastik reicht und die unterschiedlichen Bedingungen der Teilnehmergruppen zu berücksichtigen weiß.

Über Seniorensport-Angebote am jeweiligen Wohnort beziehungsweise in der nächsten Umgebung informieren außerdem:

### **Turngau Augsburg**

Turngauvorsitzender (kommissarisch)

Peter Weissenhorn

Hohenstaufenstraße 24

86199 Augsburg

Telefon: 0821 97469

[peter.weissenhorn@remove-this.btv-turnen.de](mailto:peter.weissenhorn@remove-this.btv-turnen.de)

### **Volkshochschule Augsburg Land e. V.**

Holbeinstraße 12

86150 Augsburg

Telefon: 0821 344840

Fax: 0821 3448422

[zentrale@remove-this.vhs-augsburger-land.de](mailto:zentrale@remove-this.vhs-augsburger-land.de)