

## Ihre Vorteile

- Nutzen Sie das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene, kostenlose ‚Fit im Nordwesten‘-Bewegungsprogramm.
- Verbessern Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit.
- Erhalten Sie eine Rückmeldung zu ausgewählten körperlichen Fitnesstests.
- Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in geselliger Runde aus.



## Kontakt

### Studienleitung

Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage  
Institut für angewandte  
Bewegungswissenschaften,  
Technische Universität Chemnitz

### Ansprechpartnerin

Saskia Müllmann, M.A.  
Leibniz-Institut für Präventionsforschung  
und Epidemiologie – BIPS, Bremen

Zur **Anmeldung** und bei Fragen zur  
Studie erreichen Sie uns von Montag bis  
Freitag, 9 bis 15 Uhr, unter der gebühren-  
freien Telefonnummer

**0800/2477245**

oder unter

**fit-im-nordwesten@bips.uni-bremen.de**

## Beteiligte Institutionen



# fit im nordwesten

Ein Bewegungsangebot für Menschen 65+



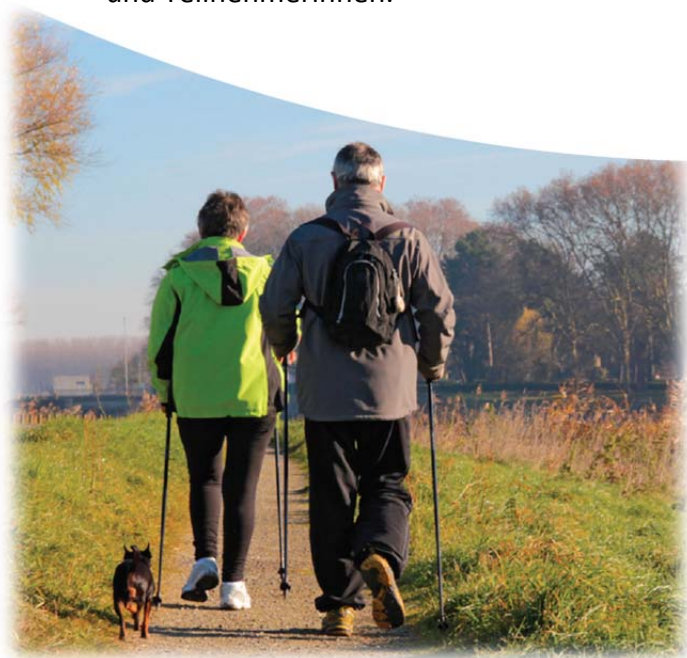
## Machen Sie mit!

Ab Januar 2017 bieten wir  
in Osterholz-Scharmbeck ein  
kostenloses Bewegungsprogramm an,  
mit dem Sie sich fit halten können!

## Ziel von ‚Fit im Nordwesten‘

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die körperliche und mentale Gesundheit.

Mit ‚Fit im Nordwesten‘ wollen wir ein optimales Bewegungsprogramm für Menschen zwischen 65 und 75 Jahren entwickeln und bereitstellen. Dabei geht es um Maßnahmen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten sind. Internet-basierte Angebote sind dabei ein wichtiger Baustein und helfen beim Austausch mit anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen.



## Ablauf von ‚Fit im Nordwesten‘

Das Programm läuft etwa drei Monate und beginnt ab Januar 2017. In dieser Zeit erhalten Sie die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme und zum Austausch mit anderen Programmteilnehmerinnen und Programmteilnehmern.

Bei einem ersten Termin werden körperliche und mentale Fitnesstests durchgeführt (zum Beispiel werden Ihre Hand- und Beinkraft gemessen; Dauer: 60-90 Minuten).

Die Ergebnisse nutzen wir, damit wir das Bewegungsprogramm auf Ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden können.

Das Programm hilft Ihnen dabei, Bewegung ganz einfach in Ihren Alltag zu integrieren und sich gesund und fit zu halten.

*Um an der Studie teilnehmen zu können, sollten Sie selbstständig (ohne Pflege) leben.*

## Warum sich das Mitmachen für Sie lohnt?

Die meisten Menschen wollen im Alter möglichst lange aktiv und selbstständig zu Hause leben.

- Regelmäßige Bewegung und die Teilnahme an unserem Programm helfen Ihnen, dieses Ziel zu erreichen.
- Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie gesund leben und etwas für Ihre Gesundheit tun können.
- Sie helfen der Wissenschaft neue Erkenntnisse zum Thema gesundes Altern zu erlangen. Mit diesen kann vielen weiteren Menschen geholfen werden gesund zu leben.

## Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann rufen Sie uns unter der **gebührenfreien Telefonnummer 0800/2477245** (wochentags zwischen 09:00 und 15:00 Uhr) an oder schreiben Sie eine **E-Mail** an [fit-im-nordwesten@bips.uni-bremen.de](mailto:fit-im-nordwesten@bips.uni-bremen.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**