



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## EINLEITUNGSWORT

Guten Tag,

ich möchte das Projekt der Gesundheitskörpererziehung der Senioren vorstellen, dessen Ziel ist es, die Bewegung bei Senioren als Mittel zu nutzen.

Physiologisch geführte Bewegung kann zur Vorbeuge der häufigen Schwierigkeiten und Erkrankungen des Seniorenalters beizutragen. Das Projekt der Bewegungssedukation wird in einzelnen Teilen gegliedert, jeweils nach den Segmenten des menschlichen Körpers. Dessen Ziel ist es, die Grundbewegungsstereotypen und einfache Übungen zu zeigen, die der Stabilisierung eines Teils des an Muskeldysbalancen am meisten betroffenen Bewegungssystems helfen können.