

Senioren

MIT HANDICAP

EINEN ÜBERBLICK über Sportangebote für Menschen mit Behinderungen gibt die Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen auf ihrer Internetseite. Dort kann man gezielt nach Vereinen in den einzelnen Bezirken sowie nach Sportarten suchen. Telefonisch ist die Einrichtung in der Fabekstraße 69 unter der Nummer 83 85 13 03 oder 83 85 25 94 erreichbar. Der Behinderten-Sportverband Berlin liefert auf seinen Seiten ebenfalls Informationen, welche Sportvereine welche Sportarten anbieten.

<http://userpage.fu-berlin.de/~infobspo/index.htm>
www.bsberlin.de

BLINDE UND SEHBEHINDERTE: Deutschlands erster Blindensportverein wurde 1928 in Berlin gegründet und er existiert immer noch: Der Berliner Blindensportverein von 1928 bietet Gymnastik, Kegeln, Radfahren, Schwimmen, Tanzen und Torball an, ausschließlich für Blinde und Sehbehinderte. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 7,50 Euro pro Monat. Telefon: 627 19 70.

www.bbsv-online.org

GEHÖRLOSE: Seit über 100 Jahren trainieren Gehörlose im Berliner Gehörlosen Sportverein 1900 e.V. Heute werden dort Schwimmen, Kegeln, Leichtathletik, Fußball, Schach, Tischtennis, Tennis, Volley- und Basketball sowie Breitensport angeboten. Der Verein konnte bei den Deutschen Gehörlosenmeisterschaften in vielen Sportarten Titel holen.

www.berliner-gsv1900.de

WHEELS IN MOTION: Ziel des Weddinger Rollstuhltanzvereins ist es, Spaß und Freude am Tanzen für behinderte und nichtbehinderte Menschen gemeinsam zu wecken. Entweder tanzen zwei Rollstuhlfahrer miteinander oder ein Fußgänger tanzt mit einem Rolli-Fahrer. Durch Auftritte und Präsentationen will der Verein den Rollstuhltanz einer breiten Öffentlichkeit vorstellen. Telefon: 85 60 56 64.

www.wheels-in-motion.de

SPORTGEMEINSCHAFT HANDICAP: Der Verein in Charlottenburg-Wilmersdorf bietet vielfältige Sportangebote für behinderte und nichtbehinderte Menschen, darunter Rollstuhlbasketball, Bosseln, Fußball für geistig Behinderte, Parkinsonsport und Bewegung Integrale für Kinder- und Jugendliche. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 8 Euro pro Monat. Telefon: 366 84 91.

www.sch-berlin.de

Für Sport ist man nie zu alt

Auch Menschen ab 50 sollten sich viel bewegen – Angebote gibt

VON EVA DOROTHÉE SCHMID

Ab 35 beginnt der Alterungsprozess. Die Kräfte schwinden, Muskeln und Gewebe lassen nach. Mit dem Alter muss sich jeder abfinden – die Schnelligkeit des körperlichen Abbaus ist jedoch beeinflussbar: Wer Sport treibt und auf genügend Bewegung achtet, hat im Alter mehr vom Leben. Maßvoller und regelmäßiger Sport

schützt vor Osteoporose und Depression, stärkt das Immunsystem, hält Muskeln und Gelenke in Schwung, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, stärkt Herz und Kreislauf und mindert das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Doch nicht nur das: Regelmäßige körperliche Aktivität fördert auch die Produktion von Gelenkschmiere und hält damit die anfälligen Gelenke funktionsfähig.

Wer als 40-Jähriger mit dem Training beginnt, der kann im Alter doppelt so schnell sein wie ein 70-Jähriger. Sogar um 300 Prozent mehr. 80-Jährige erzielen durch ein regelmäßiges Training einen ähnlichen Leistungszuwachs.

Wer seinen Lebensstil durch regelmäßige Züge genießen kann, der wird im Alter Und das ist nicht nur in Berlin unzählige Menschen. Senioren.



Auch im höheren Alter kann man Wettkampfsport betreiben. Es gibt extra Läufe für Senioren.

FIT AB 50

GESUNDHEITSSPORT: Der Verein „Kietz for Kids“ in Malchow bietet eine Reihe gesundheitsorientierter Angebote für Senioren, zum Beispiel Cardio Fitness, Osteoporosesport und Seniorengymnastik. Die Kurse finden in den Räumen Zum Hechtgraben 1 statt. Informationen gibt es unter der Nummer 920 11 05. Der Verein Pro Sport Berlin 24 e.V. bietet jeden Werktag „Fit ab 50“ an, in der Forckenbeckstraße 18 in Schmargendorf. Infos unter Telefon 82 30 98 44.

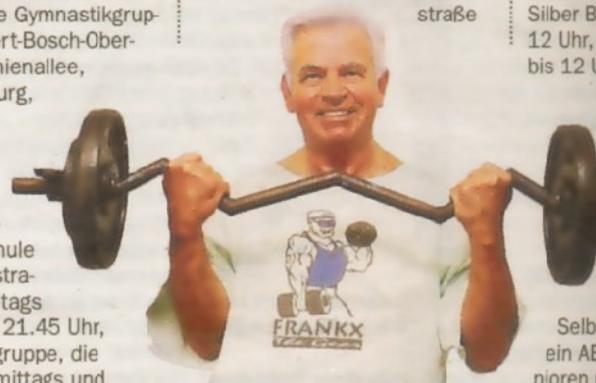
KRAFTTRAINING: Wer über 50 ist, will sicher kein Body-BUILDER mehr werden, aber dosiertes Krafttraining wird mittlerweile sogar medizinisch empfohlen. Deshalb bieten viele Berliner Sportvereine Krafttraining speziell für Ältere an – unter qualifizierter Anleitung. Zum Beispiel der SC Borussia 1920 in Friedrichsfelde (Tel. 513 82 54), die Kampfsportschule im Kloster-

82 30 98 44), die SAG Berlin Nord-Ost in Pankow (Tel. 485 69 97), der VfK Berlin Südwest in Steglitz-Zehlendorf (Tel. 71 38 93 10) sowie der Betriebssportverband Berlin-Brandenburg in Steglitz-Zehlendorf (Tel. 793 32 17).

BREITENSPIEL: Die Seniorenschaft des SCC bietet älteren Menschen eine Gymnastikgruppe in der Robert-Bosch-Oberschule, Kastanienallee, in Charlottenburg, montags von 16.30 bis 17.45 Uhr, Spiel und Sport (Basketball) in der Schule Danckelmannstraße 28/29, freitags von 19.30 bis 21.45 Uhr, und eine Laufgruppe, die mittwochnachmittags und sonntagvormittags ab Mommensen-Stadion zu einem Waldlauf über 4,5 oder 11 Kilometer

Gymnastik, Sitz- und Steptanz, in der Cunostraße 1 in Schmargendorf (Tel. 824 11 21) Bewegungsübungen, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai Chi und Orientalischer Tanz, in der Herthastraße 25a in Grunewald (Tel. 891 72 95) Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Folklorretanz und Qi Gong und in der Mollwitzstraße

ten Tanz nicht. Gehen, das Muskeln. Angebot beispiel Turnvere 10 bis 11 Uhr, in der Straße 1 Berg. In Oder vor Silber B 12 Uhr, bis 12 U



9–10 in Charlottenburg (Tel. 30 82 45 27) Gymnastik, Yoga

Selbst ein AB nioren kamp, 21.30 U Randow