

Gesund und aktiv

Sport- und Bewegungsangebote
in und um Schwäbisch Hall



Eröffnung
Di. 31.05.
16:30 Uhr

**Bewegungs-
pfad**
Hagenbach-
Stadion

Unterstützt durch:



Gesund und aktiv Neu: Bewegungspfad am Hagenbachstadion

Mit 1000 Schritten zu mehr Bewegung und Gesundheit

Schwäbisch Hall, 30. Mai 2022. Anlässlich des „Mitmachtages: Informieren, Ausprobieren, Mitmachen“ am 14. Mai 2022 stellte die Initiative „Gesund und aktiv älter werden in Schwäbisch Hall“ das neue Angebot zur Bewegungsförderung für alle vor: Den ATP (AlltagsTrainingsProgramm) Bewegungspfad. Dieser wird am 31. Mai 2022 eröffnet.

Regelmäßige Bewegung ist für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig, insbesondere bei älteren Menschen. In der Zeit der Pandemie hat Sport im Freien an Bedeutung gewonnen. Mithilfe von gezielten Übungsanleitung können aktive Senioren oder Sportvereine im Grünen den Bewegungspfad nutzen. Auf dem Pfad werden alle Bürgerinnen und Bürger, die an einer der insgesamt zehn Stationen vorbeikommen, zum Mitmachen angeregt. Sie können flottes oder langsames Spazierengehen mit Kräftigungs- und Dehnübungen kombinieren.

Die Übungen sind Teil des qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramms (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das speziell auf ältere Menschen zugeschnitten ist. Der Bewegungspfad beginnt mit einer kurzen Startbeschreibung, die Stationen eins bis zehn zeigen jeweils eine Übung mit Anleitung und Bild. Mit Unterstützung der Stadt Schwäbisch Hall, des Stadtseniorenrats, der TSG Schwäbisch Hall, des Württembergischen Landesportbundes WLSB und der AOK Heilbronn-Franken wurde der Bewegungspfad rund ums Hagenbachstadion und Schulzentrum West realisiert. Er startet am Eingang zum Hagenbachstadion und ist ca. 1,8 km lang. Durch Nutzung der angrenzenden Spazierwege kann er individuell verlängert werden und führt immer an Start und Ziel zurück. Die Eröffnung erfolgt mit einer gemeinsamen Runde auf dem Bewegungspfad am 31.5.2022 um 16.30 Uhr am Eingang des Hagenbachstadions durch den Stadtseniorenrat und die Stadt Schwäbisch Hall.



A Alltags
T Trainings
P Programm

**ATP-Bewegungs-Pfad
Rund um das Hagenbachstadion und
Schulzentrum West (SZW)**

- 10 Stationen/Tafeln mit Kräftigungs- und Dehnübungen
- Länge: 1,8 km
- Kann über die angrenzenden Wege individuell verlängert werden