

# Liebe Bürger\_innen,

In der Region Mariendorf führt das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg gemeinsam mit bwgt e.V. und der AOK Nordost das Projekt „Auch in Zukunft sicher & beweglich zu Hause.“ durch.

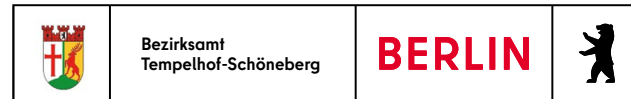
Das kostenlose Bewegungsangebot umfasst Übungen zum Erhalt oder der Verbesserung von

- Kraft
- Gleichgewicht
- Koordination

Die Anleitung erfolgt bei Ihnen zu Hause oder wohnungsnah durch Ehrenamtliche, die von der AOK Nordost ausgebildet wurden.

Ziel des Angebotes ist es, Beweglichkeit, Funktionalität und Selbständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden und Lebensqualität zu fördern.

Das Projekt wird aus dem Förderprogramm „Berlin bewegt sich“ finanziert und in Kooperation mit der AOK Nordost umgesetzt.



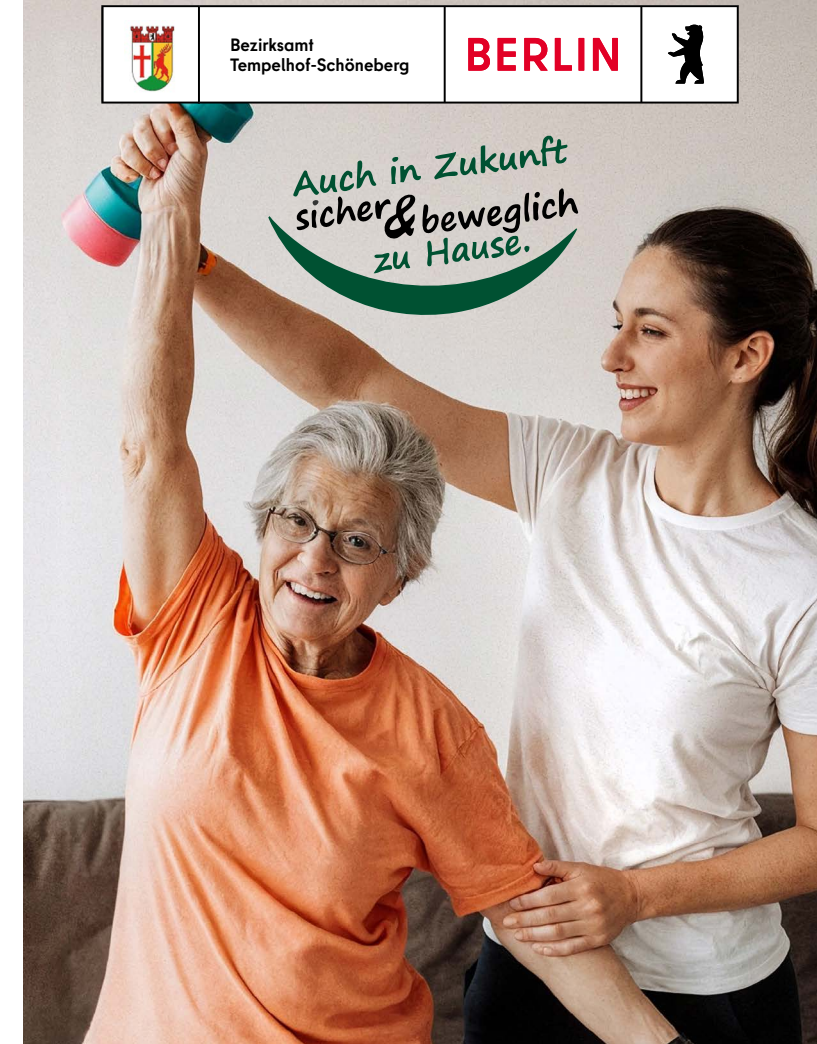
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg  
Planungs und Koordinierungsstelle  
Gesundheit

Koordination für die Gesundheit  
älterer Menschen

Tel.: 030 90277 6519

Mail: [wohner@ba-ts.berlin.de](mailto:wohner@ba-ts.berlin.de)

Titelfoto: krea.ai / Stand: Juli 2025



## Für ältere Menschen: Sturzprävention und Erhalt der Alltagsfähigkeiten

**Kostenfrei und regelmäßig  
bei Ihnen zu Hause**



## Wer kann dieses Angebot in Anspruch nehmen?

Das Angebot richtet sich an Alle, die selbständig zu Hause leben und erste Einschränkungen bei der Bewältigung ihres Alltags feststellen und diesen entgegenwirken und für mehr Bewegung sorgen möchten.

Dafür kommen ausgebildete Ehrenamtliche zu Ihnen nach Hause oder suchen wohnungsnah Treffpunkte. Gemeinsam kann Bewegung mehr Spaß machen und motivieren, „am Ball zu bleiben“.

Einzige Voraussetzungen:

- Sie möchten Neues ausprobieren.
- Sie haben Interesse, die gezeigten Übungen in den Alltag zu integrieren.
- Sie wohnen in der Region Mariendorf.

**Wichtig:** Bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, spielt keine Rolle.



## Wo können Sie sich anmelden?

Anmelden können Sie sich bei

Stefanie Puschmann (bwgt e. V.)

Telefon: 030 789 58 550

E-Mail: [puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org)



Fr. Puschmann vermittelt Ihnen dann eine ehrenamtliche Person zur Trainingsanleitung.



## Wann geht es los?

Sie können sich ab sofort anmelden und Ihr Einstieg ist ab Herbst 2025 möglich. Eine Trainingseinheit dauert ca. eine Stunde.



## Warum ist die Teilnahme sinnvoll?

**Drei gute Gründe, sich anzumelden:**

1. Das Angebot ist kostenfrei und kann bei Ihnen zu Hause oder wohnungsnah genutzt werden.
2. Die Regelmäßigkeit erhöht den Effekt auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.
3. Die Übungen unterstützen die selbstständige Lebensführung. So erleichtern sie z.B. weiterhin eigenständiges Einkaufen und den Erhalt sozialer Kontakte.

**Wichtig:** Das Angebot ersetzt keine ärztlich verordnete Therapie.