



# Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.



## Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.



## Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.

- Der Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen wurde am 23. Okt. 1995 als Verein gegründet.
- Zur Zeit gehören ihm 53 Vereine/Organisationen an
- Alle Mitgliedsvereine/Organisationen haben Seniorenarbeit in Ihrem Programm verankert
- Mitgliedsbeiträge werden nicht erhoben

## Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.

- Der Seniorenrat ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig
- Er macht es sich zur Aufgabe, Interessen der älteren Menschen in Ludwigshafen – zur Zeit ca. 25 % der Einwohner – als Sprachrohr zu vertreten.
- Augenblicklich besteht der Vorstand aus 5 geschäftsführenden Mitgliedern und 7 Pers. als Mitarbeitern/Beisitzern.  
Er ist ein Team das aktiv, kreativ und selbstverantwortlich handelt
- Tägliche Bürostunden von 9-12 Uhr in der Bismarckstr. 29, ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern einen direkten Kontakt

## Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.

- Besonders ist die Abgabe der **Patientenverfügungen** zu erwähnen und
- unsere spezielle Bürostunde an jedem

2. Donnerstag im Monat von 13-16.30 Uhr.

Herr Christoph als ausgebildeter Wohnberater berät kostenlos über das Thema

**Wohnen im Alter und neue Wohnformen.**

Er darf nach persönlicher Absprache auch direkt vor Ort beraten

.

## Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.

### **Weitere Arbeitsgebiete:**

- Enge Zusammenarbeit mit der Seniorenförderung der Stadt
- Anliegen von Migrantinnen und Migranten – z. Zeit sind Sprechstunden in spanisch, türkisch und portugiesisch möglich.
- Kontakt zu Bewohnervertretungen in Seniorenwohnhäusern und Pflegeheimen
- Mitarbeit beim AK Senioren-Sicherheit im Krimirat (2 ausgebildete Sicherheitsberater)
- Mitarbeit im Forum Nahverkehr VRN
- Projekt Seniorenfreundlicher Service
- Projekt Bewegungsparcours
- Mitarbeit im Beirat für Menschen mit Behinderung
- Mitarbeit im Projekt „Wir vom Berliner Platz“

## Mitgliedschaft in

- der Seniorenvertretung der Metropolregion Rhein-Neckar mit 1 Vorstandsmitglied u. 2 Delegierten
- der Seniorenvertretung Rheinland – Pfalz
- der BAGSO ( Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen
- der BIVA (Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetreffene Menschen )
- bei VEhRa (Ehrenamtsbörse Ludwigshafen)
- dem Landespräventionsrat RLP

# Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.



**Ein Projekt des**

**Seniorenrats der Stadt  
Ludwigshafen e.V.**

**in**

**Zusammenarbeit mit dem  
Beirat für Menschen  
mit Behinderungen**

# Ludwigshafener Bewegungsparcours



für  
**Seniorinnen & Senioren**

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## **WARUM ? - Ziele !!**

- Körperliche Fitness fördert psychische Fitness
- Bewegung schafft Beziehungen
- Aktives Älterwerden bedeutet Unterstützung dabei  
möglichst lange selbstständig zu bleiben
- Unkompliziertes Treffen
- Menschen jeden Alters in Bewegung bringen
- Bewegung mit Gleichgesinnten macht doppelt Spaß

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

- Im Jahr 2011 kam die Idee in den Seniorenrat
- Klares Ja der Stadtverwaltung aber kein Geld
- Ehrenamtliches Engagement und viel externe Unterstützung

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

Eine Fläche in guter Lage am **Rheinufer -Süd**,  
wurde durch die Stadt bereitgestellt.



Nicht ganz unsere  
Baustelle 😊!  
Wir hatten  
dennoch viel  
Freiraum bei  
Gestaltung und  
Organisation.

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“



### DIE IDEE

**Bewegungsparcours für  
Seniorinnen und Senioren**

Ein Vorhaben, das wir für  
die älteren Mitbürgerinnen und  
Mitbürger von Ludwigshafen  
verwirklichen möchten.



**Senioren haben genug Power  
für neue Ideen**



**Mit Ihrer finanziellen Hilfe  
können wir es schaffen !**

**Über Spenden auf das  
untenstehende Konto freuen  
sich die Initiatoren**



Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.  
Bismarckstr. 29 – 67059 Ludwigshafen, ☎ 0621 – 5042543  
Informationen zum Projekt: Birgitta Scheib, ☎ 0621-518483  
Bankverbindung: Konto 8803355 bei der SK Vorderpfalz  
BLZ 545 500 10 – Kennwort: Bewegungsparcours  
Spendenquittung kann ausgestellt werden

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Spatenstich am **Rheinufer-Süd** – 04. 10. 2012



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Wir danken den „Spendern“

### Bewegungsparcours

Eine Initiative des  
Seniorenrats der Stadt Ludwigshafen e.V.

#### Wir danken allen Spendern:

**BASF SE**  
Prot. Krankenpflegeverein  
Ludwigshafen a. Rh. - Süd/Mitte e.V.  
Stadtrat Bernd Laubisch  
Fam. Günter Lenk  
Mitglieder des ESV Ludwigshafen

  
**BÜRGERSTIFTUNG**  
Ludwigshafen am Rhein



LC Ludwigshafen

  
**Sparkasse**  
Vorderpfalz

  
**GO-LU**  
Antonius Ludwigshafen eG  
50133 Antonius

  
**KTL**  
Kombi-Terminal  
Ludwigshafen

  
**Pflegedienst**  
Males

  
**GAG**  
LUDWIGSHAFEN am RHEIN

  
**Scherer-Kohl**

  
**Berkel**  
AHK

  
**PFALZWERKE**

  
**KUTHAN**  
IMMOBILIEN

  
**Wolfgang Schatz**

  
**Häfen** Rheinland-Platz

  
**MÜLLER**  
ROTHE  
BILDHALTEREI

  
**WISMANN**  
Gärten- und Landschaftsbau

  
**BG Klinik**  
Berufsgenossenschaftliche  
Unfallklinik Ludwigshafen

  
**Vitanas**

  
**KliLu**  
Wir leben Medizin.

  
**LUSÜD**

  
**Görtz**

Fam. Emlein-Bopp



Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e.V.  
Bismarckstraße 29 - 67059 Ludwigshafen  
☎ 0621 - 50 42 25 43

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Eröffnungsfeier am **Rheinufer-Süd** 03. 11. 2012



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## „Bella“ – Das Maskottchen der Firma Kuthan im Original



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

Zu jeder Jahreszeit ein beliebter Treff  
Der Parcours kommt bei den Menschen an



Sport- oder Alltagsbekleidung - hier nicht relevant

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

- **Beintrainer**

Dieses frei schwingende Gerät kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich. Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mit trainiert. Zusätzlich steigern sich Ausdauer und Kondition

- **Duplex Schultertrainer**

In der kreisenden Bewegung der Arme werden vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert. Dabei werden die Handflächen massiert durch den leichten Druck auf die Scheiben. Die Möglichkeit, die Drehbewegung in unterschiedliche Richtungen zu variieren fördert Koordination und Balance.

-

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

### - Ganzkörpertrainer

**Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht. Durch das Ziehen und Schieben der Arme werden alle Armmuskeln und auch Brust und Schulter gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und den Beckenboden hinein. In der fortlaufenden rechts-links Bewegung wird Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.**

### - Rückentrainer

**Die spiralige Drehung des Körpers im Sitzen und Stehen fördert nicht nur die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern lockert, dehnt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn, da die Beine mit gedreht werden**

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

Animierend  
und  
vielschichtig



Unabhängig von Alter und Fitnessniveau

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

- Kraft
- Ausdauer
- Kondition
- Beweglichkeit
- Koordination



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Aktion am Parcours



## Bewegter Nachmittag

### Wir laden ein



Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.

Zu einem

**„bewegten Nachmittag“**

**Wann:** 5. Juni 2013 von 14.30 bis 17 Uhr

**Wo:** Bewegungsparcours an der  
Schneckenudelbrücke, Rheinufer Süd

**Wir bieten:** - Einführung an den Geräten des  
Parcours  
- Petanque  
- Walking

In Kooperation  
mit:



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Die „Neuen“ im Test



..... und als gut befunden

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

- **Schulter-Bruststation**

**Durch die Nutzung des eigenen Körpergewichtes werden  
Arme, Schultern und Brustmuskulatur gekräftigt**

- **Rudergerät**

**Koordination und Ausdauer werden an diesem Gerät u. a.  
trainiert**

Ludwigshafen Bewegungsparcours  
für Seniorinnen & Senioren

Fertigstellung am 11. 01. 14 / **Rheinufer Süd**  
Ankündigung in RNF:  
„Der Parcours **im Ebertpark** kommt auch!“



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren



**Die Idee**  
**Bewegungsparcours für**  
**Senioren und Seniorinnen**  
**im Ebertpark**

Die sehr gute Resonanz auf den 1. Parcours am Rheinufer Süd bestärkte die Organisatoren in ihrer Absicht weitere Geräte im Ebertpark zu platzieren



**Senioren haben genug Power  
für neue Ideen**



**Zur Erstellung benötigen  
wir Ihre  
finanzielle  
Unterstützung**  
**Über Spenden auf das  
untenstehende Konto freuen  
sich die Initiatoren**



Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.  
Bismarckstr. 29 – 67059 Ludwigshafen, ☎ 0621 – 5042543  
Informationen zum Projekt: Birgitta Scheib, ☎ 0621-518483  
Bankverbindung: Konto 191507334 bei der SK Vorderpfalz  
BLZ 545 500 10 – Kennwort: Bewegungsparcours

Spendenquittung gem. § 10 b Einkommenssteuergesetz kann ausgestellt werden

## Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

- Erneute Suche nach Sponsoren
- wir sind dankbar viele Unterstützer zu finden



FLOHMARKT DES  
LIONSCLUBS

Ludwigshafener Bewegungsparcours  
für Seniorinnen & Senioren

„**Bella**“ im neuen Outfit  
Spenden sammeln für den **Ebertpark-Parcours**



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

**benefizKONZERT**  
Ausbau Bewegungsparcours Ludwigshafen      pfalzbau.konzertsaal

Werke von Mozart, Lalo und Beethoven  
– *Sinfonieorchester*  
Sinfonische Blasmusik mit Originalkompositionen  
und Filmmusik – *Blasorchester*  
Jazz, Swing, Blues – *Bigband*

Theater im Pfalzbau, Berliner Straße 30, 67059 Ludwigshafen



**30.11.2014 - 18 Uhr**

**Eintritt: 20€  
Freie Platzwahl**

Mit dem Erlös des Benefizkonzertes fördern und finanzieren wir die Einrichtung eines seniorengerechten Bewegungsparcours am Ebertpark.

Durch den Besuch des Konzertes geben auch Sie einen Beitrag für die Gesundheit unserer Bürger und erleben gleichzeitig einen wundervollen Abend mit einem besonderen Programm der Musikschule der Stadt Ludwigshafen am Rhein.

unterstützt von:



Eine Initiative des Seniorenrats  
der Stadt Ludwigshafen e.V.

Städtische Musikschule  
Ludwigshafen am Rhein

 **Ludwigshafen**  
Stadt am Rhein

Im Vorverkauf bei:

- Seniorenrat
  - Städtische Musikschule
  - Kuthan-Immobilien
  - Kanzlei Darstein & Reichel
  - Kanzlei Wegner & Zorn
- Restkarten an der Abendkasse

0621 - 51 84 83  
0621 - 504-2566  
0621 - 65 60 65  
0621 - 63 54 10  
0621 - 62 99 990

# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Die Eröffnung 1. Teil des Parcours im **Ebertpark** am 28. 08. 2015



Ludwigshafener Bewegungsparcours  
für Seniorinnen & Senioren

# WIR HABEN FERTIG !!

Finale Übergabe nach Fertigstellung des 2. Teils des Parcours  
im **Ebertpark** an die Stadt Ludwigshafen  
20.05 2017



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Sitzrad - neu auf dem Markt und schon im Ebertpark

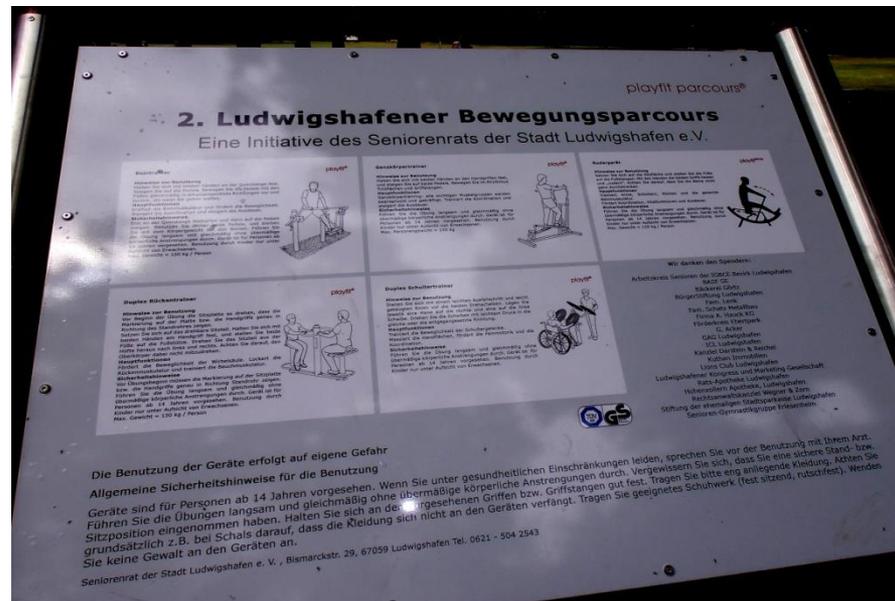


## schön unter dichten Bäumen



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

## Dank an die Sponsoren und „Bedienungsanleitung „ zugleich



# Ludwigshafener Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

Geräte werden von uns mind. 1 x im Jahr  
gereinigt



am Rheinufer



im Ebertpark

Ludwigshafer Bewegungsparcours  
für Seniorinnen & Senioren

..... der schönste Erfolg ist  
eine rege Nutzung der „Bewegungsplätze“

**Danke für Ihr Interesse**



**Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen e. V.**