

Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt - Persönliche Beratung

Bei der Suche nach passenden Sport- und Bewegungsangeboten bietet das Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt der Stadt Freiburg persönliche Beratung und Unterstützung an.

Gemeinsam werden spezielle Sport- und Bewegungsangebote ausgewählt - gerade auch bei chronischen Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Osteoporose, Schlaganfall, Krebs oder Herzinfarkt. Die individuell ausgewählten Sportangebote können anschließend als Ausdruck mitgenommen werden.



Beratung zu individuell passenden Sport- und Bewegungsangeboten

Technisches Rathaus
Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg
Tel. 0761/201-3032
Fax 0761/201-3039
seniorenbuero@stadt.freiburg.de
www.freiburg.de/senioren

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do und Fr 10 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Barrierefreier Zugang

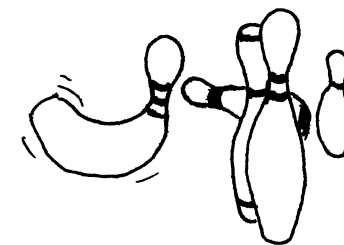
Gebührenpflichtige Parkplätze
über Sundgauallee

Stadtbahnlinien 1, 3 und 5
Haltestelle: Technisches Rathaus

Redaktion

Ansprechperson:
Herr Michael Thoma
Sportreferat der Stadt Freiburg
Tel. 0761/201-5021
Fax 0761/201-5099
michael.thoma@stadt.freiburg.de

sportportal.
freiburg.de



**FIT BLEIBEN
IM ALLTAG
BIS INS
HOHE ALTER**

Individuell passende
Sportangebote

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Sport und Bewegung, ob alleine oder gemeinsam mit anderen, ist gut für Seele und Gesundheit. Die möglichen Sportaktivitäten sind ebenso vielfältig wie wir Menschen selbst. Über die ganze Stadt verteilt bieten Sportvereine, Begegnungsstätten/-zentren und Bildungseinrichtungen vielfältigste sportliche Möglichkeiten an.

Das Seniorenbüro hat den Schwerpunkt auf **Sport- und Bewegungsangebote für Ältere, Bewegungseingeschränkte und chronisch Kranke** gelegt. Aus einer Vielzahl von Angeboten gibt es für jeden das individuell passende Sport- und Bewegungsangebot:

- Wandern, Nordic Walking, Radfahren
- Tanzen, Gymnastik, Schwimmen
- Kegeln, Ballsport, Selbstverteidigung
- Sturzprophylaxe, Kraft und Balance, Rehasport

Um Ihr Sportangebot zu finden bietet die Stadt Freiburg zwei Möglichkeiten an:

- **sportportal.freiburg.de**
Selbständige Suche im Internet
- **Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt**
Persönliche Beratung

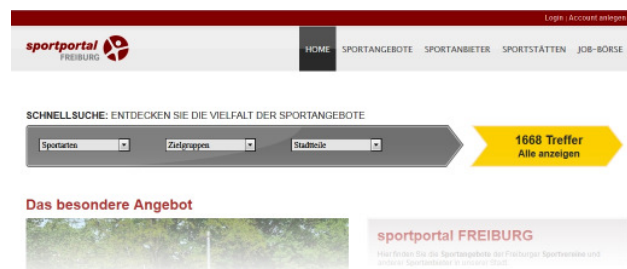
sportportal.freiburg.de - Selbständige Suche im Internet

Das Sportportal der Stadt Freiburg ist eine Internetplattform, auf welcher Sportangebote der Freiburger Sportvereine und Sportanbieter im Bereich des Seniorensports der freien, kirchlichen und sozialen Träger eingetragen sind. Menschen jeder Altersgruppe können so eine auf sie zugeschnittene Aktivität finden.

Um Ihr individuell passendes Angebot zu finden, gehen Sie folgendermaßen vor:

Geben Sie im geöffneten Internetprogramm in die Adressleiste **sportportal.freiburg.de** ein und bestätigen Sie dies mit der Enter-Taste.

Nun öffnet sich die Seite des Freiburger Sportportals.



Mithilfe der **Schnellsuche** können erste Angebote gefiltert werden. In einem grau hinterlegten Pfeil erscheinen folgende Suchmasken:



- Sportarten
- Zielgruppen
- Stadtteile

Um die Sportangebote für die Generation "50plus" zu erhalten, wählen Sie in der Suchmaske "**Zielgruppen**" die Auswahl "**Ältere Menschen**". Für Angebote nur aus Ihrem Stadtteil, wählen Sie zusätzlich Ihren Stadtteil in der Suchmaske "Stadtteile" aus. Anschließend mit der Enter-Taste bestätigen oder auf "Treffer. Alle anzeigen." klicken.

Die Auswahl kann zusätzlich durch Angabe von **Geschlecht, Anbieter, Uhrzeit oder Wochentag** verfeinert werden.

Um **Details zu einem Sportangebot** zu erhalten, klicken Sie auf den Titel des Angebots (z.B. "Tennis" oder "Sitztanz"). Es werden nun Uhrzeit, Kontaktdaten der Ansprechperson, Örtlichkeit, Kosten sowie weitere Termine angezeigt.

Rechts neben dem Sportangebot befindet sich ein **integrierter Fahrplan der Freiburger Verkehrs AG**, mit Hilfe dessen Sie erfahren können, wie Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Örtlichkeit des Sportangebots kommen.

