

Engagiert gemeinsam älter werden im Quartier



Aktionstag

04. November 2018

14:00-18:00 Uhr

Fit Aktiv Halle

Knüwenstr. 7 - Dreierwalde



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Erste Möglichkeit
Besichtigung
Fit Aktiv Halle

Selbstverteidigung
für Senioren

Body-Fit

Mitmachübungen

Pilates

Sportvorführungen
für Ältere

Kaffee & Kuchen

Vortrag „Gedächtnistraining“
mit Marita Wielage-Bücker

Tanzerlebnis

Indoor-Cross
Boule

Rollator
Walking

Kneipp
Vorführung

Stella Chor
Mitmachkonzert

POUND
Gymnastik am
Pezziball

Liebe Sportbegeisterte, und die es werden wollen ...

der diesjährige Aktionstag „Engagiert gemeinsam älter werden im Quartier“ findet in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund NRW, dem Kreissportbund Steinfurt und den Sportvereinen Brukteria Dreierwalde und Stella Bevergern in der neuen Fit Aktiv Halle in Dreierwalde statt. Bitte merkt Euch den Termin

Sonntag, 04.11.2018 von 14 Uhr bis 18 Uhr

in der neuen Fit Aktiv Halle Dreierwalde, Knüwenstraße 7 vor.

Es wird ein sportliches und abwechslungsreiches Programm mit einem Vortrag der Gedächtnistrainerin Marita Wielage-Bücker aus Mettingen, verschiedenen Vorführungen, Trainings zum Mitmachen und eine Mitmachkonzert mit dem Stella Chor geben. In der Cafeteria kann zu Kaffee und Kuchen geklönt werden.

Sportliche Grüße
vom Projektteam Brukteria Dreierwalde und Stella Bevergern

Programm

| | |
|-----------|--|
| 14:00 Uhr | Begrüßung POUND - Warm Up mit Steffi |
| 14:15 Uhr | Vortrag der Gedächtnistrainerin Marita Wielage-Bücker |
| 15:15 Uhr | Tanzerlebnis |
| 15:30 Uhr | Selbstverteidigung für Senioren |
| 16:00 Uhr | Rollator Walking |
| 16:15 Uhr | Body-Fit |
| 16:30 Uhr | Pilates |
| 16:45 Uhr | Indoor - Cross – Boule |
| 17:00 Uhr | Mitmachkonzert mit dem Stella-Chor Bevergern |

Beschreibungen zu den Sportangeboten am 4.11.18

Pound/FC Stella: Gymnastik am Pezziball, verbunden mit klassischen Aerobic schritten und einem pulsierendem Trommelrhythmus mittels Rip Stix. Förderung der Durchblutung und Sensomotorik, Abbau von Stress.

Tanzerlebnis/FC Stella: Getanzt werden Kreis-, Block- und Paartänze aus aller Welt ohne festen Partner, wie Walzer, Tango, Rumba, Blues, ja sogar Cha-Cha-Cha, Samba, denn die Musik ist so zugeschnitten, dass alle Teilnehmer mittanzen können. Außerdem bietet die Gemeinschaft ausreichend Gelegenheit zur Kommunikation mit viel Spaß und Freude.

Rollator Walking/FC Stella: Sicher mit dem Rollator unterwegs – ist doch kein Problem! Eingübt werden das Überwinden einer Mattenkante, das Umfahren von Hindernissen und das Gehen auf unterschiedlichen Untergründen.

Body Fit/SV Brukteria: abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus der Kombination von straffenden und formenden Übungen.

Pilates/SV Brukteria: ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Selbstverteidigung für Senioren/FC Stella: Sicherheit vermitteln und Ängste nehmen. Es werden einfache aber wirksame Techniken und Verhaltensweisen vermittelt.

Indoor –Cross –Boule: Ein bekanntes Spiel neu erleben. Gespielt wird mit stabilen sandgefüllten Bällen.

Vortrag der Gedächtnistrainerin Marita Wielage – Bücker
Wer hat nicht schon mal was vergessen. Interessante Informationen und Tipps wie wir unser Gedächtnis fit halten.

Mitmachkonzert/Stella Chor Zusammen mit dem Stella Chor in lockerer Atmosphäre den Tag ausklingen lassen. Liederzettel liegen aus.

Kontakt:

| | |
|---------------|--|
| SV Brukteria: | Franz-Josef Walter geschaeftsfuehrung@brukteria-dreierwalde.de Mobil: 0171 7649783 |
| SC Stella: | Sigrid Mlynarek s.mlynarek@stella-bevergern.de |