

Programm

Uhrzeit	Aktion
11:00 Uhr	Beginn der Veranstaltung und Warm-Up mit Heike Jahn
11:20 Uhr	Schlagerradeln
11:35 Uhr	Geselliger Tanz
12:00 Uhr	Frauenturnen
12:15 Uhr	Die SC Männerturngruppe Hörstel
12:30 Uhr	Drums Alive
12:45 Uhr	Fitter geht immer
13:00 Uhr	Kein Kreuz mit dem Kreuz
13:15 Uhr	Badminton
13:30 Uhr	Flexi Bar
14:00 Uhr	Vortrag: „Älter werden ist nichts für Feiglinge!“
14:45 Uhr	Rudelsingen mit dem Stella Chor
15:00 Uhr	Tanzerlebnis
15:10 Uhr	Body Fit
15:25 Uhr	Sitzgymnastik
15:45 Uhr	Rollatortanz
16:00 Uhr	Pilates
16:15 Uhr	Rollstuhltanz
16:30 Uhr	Finale mit TSC Rollstuhltanz

Bus T60 Bevergern - Riesenbeck – Hörstel fährt an diesem Tag!

**Für Dreierwalde – Hörstel ist ein Pendelverkehr eingerichtet.
Telefon 0171 / 76 49 783**

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

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Weitere Informationen:
Kreissportbund Steinfurt
Tel: 02551 / 833630
info@ksb-steinfurt.de



AKTIONSTAG

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Sonntag, 08. November 2015
11.00 - 16.30 Uhr

Sporthalle Harkenberg
Westfalenstr. 11
48477 Hörstel



Mitmachprogramm

Kaffee und Kuchen

Aktions- und Infostände

Eintritt frei



SPORT BEWEGT NRW!

www.ksb-steinfurt.de



Programm

- **Schlagerradeln (SV Teuto):** Beim gemeinsamen Radeln im Takt von Schlagermusik auf speziellen Trainingsrädern wird das Herz/Kreislaufsystem gestärkt, die Beinmuskulatur gestärkt und der Gleichgewichtssinn trainiert.
- **Geselliger Tanz (SC):** Ein Angebot mit und ohne Partner zu tanzen. Die Tänze aus aller Welt sind vielfältig und fördern Koordination, Konzentration und das persönliche Wohlbefinden.
- **Frauenturnen (SC):** Laufend, stehend oder auf der Turnmatte liegend die Muskeln dehnen, kräftigen und lockern. Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit fördern, Gleichgewicht und Gehirn trainieren.
- **Männerturngruppe (SC):** Gymnastische Übungen für Rücken, Schulter, Nacken und Beine.
- **Drums Alive (FC Stella):** Gymnastik am Pezziball, verbunden mit klassischen Aerobic-Schritten und einem pulsierenden Trommelrhythmus. Förderung der Durchblutung und Sensomotorik, Abbau von Stress und Aggressionen.
- **Fitter geht immer (FC Stella):** Koordinative Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihr körperliches Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen.
- **Kein Kreuz mit dem Kreuz (FC Stella):** Rückengerechte Gymnastik mit Musik zum gezielten Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur.

Kaffee und Kuchen

Fitnessstunden

Rollatorparcours



Vortrag: „Älter werden ist nichts für Feiglinge!“ Bewegt älter werden aus sportwissenschaftlicher Sicht

Steckt in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist oder ist Sport gleich Mord? Dieser Frage geht **Stefan Krakor**, leitender Sporttherapeut des Gesundheitszentrums in der Sportklinik Hellersen, Lüdenscheid, in seinem Vortrag nach. Dabei wird beleuchtet, welche Bedeutung Sport und Bewegung für den älter werdenden Menschen haben kann.



- **Flexi Bar (SV Teuto):** Der flexible Fiberglasstab verbessert die Haltung und ist ein Therapiegerät bei Rücken- und Gelenkerkrankungen.
- **Tanzerlebnis (FC Stella):** Kreis-, Block- und Paartänze aus aller Welt ohne festen Partner, wie Walzer, Tango, Rumba, Blues, ja sogar Cha-Cha-Cha und Samba.
- **Body Fit (SV Brukteria):** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, aus der Kombination von straffenden und formenden Übungen.
- **Sitzgymnastik (SC):** Auf einem Stuhl oder Hocker sitzend die Muskeln kräftigen, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit erhalten und das Gehirn trainieren.
- **Pilates (SC):** Ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.
- **Rollstuhltanz (SC):** Ein Fußgängertänzer und ein Rollstuhltänzer tanzen gleichberechtigt miteinander.

Informationsstände

* KSB Steinfurt * Brukteria Dreierwalde * SV Teuto Riesenbeck * Stadt Hörstel
* SC Hörstel * SV Stella Bevergen * Sanitätshaus Damer * Krankenkassen *