



Bewegt ÄLTER werden

**FREIER
EINTRITT**

Aktionstag

24. November 2018

10.00 - 16.00 Uhr

Anne-Frank-Schule Gütersloh

Bewegt ÄLTER werden!

„Körperlich und geistig fit bleiben“, dies gilt als wichtigstes Lebensgut im Alter. Sport und Bewegung spielen dabei eine herausragende Rolle! Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Aktivität einer der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist.

Der Aktionstag will zeigen, dass es für ältere Menschen viele attraktive Möglichkeiten gibt, sich mit Sport, Spiel und Bewegung in Schwung zu halten.

Beispiel gefällig? Dann einfach Mitmachen und erfahren, dass Bewegung in jedem Alter Freude macht!

Von 35 bis 80 plus:

Damit sich alle Geschmäcker und Altersdekaden bei unserer Veranstaltung wiederfinden können, reicht das Angebot von dynamisch bis gemütlich, von trendig bis traditionell.



Unser Motto:
**Vorbeischaun -
Informieren -
Mitmachen!**

Wir greifen aktuelle Themen aus dem Kontext des demografischen Wandels ebenso auf wie zeitlose Sportklassiker und Bewegungshits, die immer gehen!

Eingeladen sind:

- Beginnende bis fortgeschrittene Älter werdende
- Interessierte, Übungsleitungen und Mitarbeitende aus Sportvereinen, Alteneinrichtungen, Kirchengemeinden, Verbänden etc.

Unser Programm

09.30 Uhr	Einlass
10.00 Uhr	Begrüßung & bewegter Auftakt
10.30 - 11.15 Uhr	Vortrag „Bewegt ÄLTER werden“ - Franz Müntefering
11.30 - 12.30 Uhr	Workshops - 1. Runde
12.30 - 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 - 14.15 Uhr	Workshops - 2. Runde
14.30 - 15.30 Uhr	Workshops - 3. Runde
15.30 - 16.00 Uhr	Zu guter Letzt - gemeinsam bewegt - Sketch

Moderation

Hans Feuß

Vortrag - Franz Müntefering

Einige gewichtige Botschaften für ein bewegtes Älterwerden!

Kiek mol rin - Angebote im Foyer

- Infostände und Aktionsangebote
- Cafeteria (Getränke und Verzehr auf eigene Kosten)

Alltags-Fitness-Test

Körperliche Fitness ist auch im Alltag wichtig! Je fitter Sie heute sind, desto besser für Ihre Selbständigkeit morgen! Testen Sie Ihre Fitness und lassen sich individuell beraten.

Ein Angebot des Westfälischen Turnbundes



Die Workshops

- Alle Workshops sind offene Mitmachangebote.
- Sie können maximal an 3 Angeboten teilnehmen, wählen Sie einfach Ihre Favoriten aus.
- Beachten Sie, dass für die einzelnen Workshops je nach Gegebenheiten Teilnehmerbegrenzungen gelten.
- Alle Workshops werden von erfahrenen Referentinnen und Referenten geleitet.
- Besondere sportliche Vorkenntnisse und Voraussetzungen sind nicht erforderlich!
- **Was Sie brauchen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe!

ZEITEN	FOYER	DREIFACHHALLE			KLASSENÄUERE				
		inkl. Flur & Eingang	Halle 1	Halle 2	Halle 3	DO/03	FO/12	FO/13	FO/15
10.00 - 10.30 Uhr	Begrüßung & Bewegter Auftakt								
10.30 - 11.15 Uhr	Vortrag „Bewegt ÄLTER werden“ - Franz Müntefering								
	KIEK MOL RIN	WORKSHOPS - MITMACHANGEBOTE							
11.30 - 12.30 Uhr	Infostände <ul style="list-style-type: none"> Seniorenbeirat Bundesverband Seniorentanz Alzheimer Gesellschaft BARMER Sanitätshaus Mitschke BIGS Kreis Gütersloh 	Gutes für den Rücken Fit mit Brasils & Balance Pads	Walking-Fußball	Aerobic mit Rhythmus in Bewegung	Qi Gong Atem-Entspannung in Bewegung	Spiele für Herz & Hirn Bewegtes Gedächtnistraining	Sport & Demenz trotzdem & gerade bewegt sein	Alltags-Fitness-Test Info-Veranstaltung	
12.30 - 13.15 Uhr		MITTAGSPAUSE - Umschauen - Zuschauen - Ausruhen							
13.15 - 14.15 Uhr	Workshop 13.15 Uhr und 14.30 Uhr Tanzen bewegt Line Dance & mehr Aktionsangebote <ul style="list-style-type: none"> Alltags-Fitness-Test Westfälischer Turnerbund Fit für 100 LWL Klinik, TV Werther E-Bikes Verkehrswacht Kreis Gütersloh 	Gutes für den Rücken Fit mit Brasils & Balance Pads	Ball & Kugel Tischtennis Boule ist cool	Pilates Fit & beweglich bleiben im Alter	Rollator-Tanz	G-Weg® Sturzprävention	Sport & Demenz trotzdem & gerade bewegt sein	80 plus Fit im Sitzen	
14.30 - 15.30 Uhr	Cafeteria Turnverein Isselhorst	Aerobic mit Rhythmus in Bewegung	Walking-Fußball	Pilates Best Age Fit & beweglich bleiben im Alter	Rollator-Tanz	Qi Gong Atem-Entspannung in Bewegung	Spiele für Herz & Hirn Bewegtes Gedächtnistraining	80 plus Fit im Sitzen	
15.30 - 16.00 Uhr		Zu guter Letzt...Lachmuskelsketch mit Erna & Berta (Im Foyer)					- Änderungen vorbehalten -		

Was heißt schon Alter?

Ab wann genau eigentlich ist man ein Älterer? Wer fünfzig Jahre alt ist, verschiebt es auf die Sechzig, die Sechzigjährigen auf die Siebzigjährigen, die Siebzigjährigen auf die mit der Acht vor der Null... und so weiter.

Der Weise hält zwei Antworten parat: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“, und „Wer alt werden will, muss jung beginnen, sich fit zu halten“.

Am besten mit viel Bewegung!

Dabei gilt: Jeder so wie er kann oder mag! Für den einen ist es Tanzen oder Gymnastik, für den anderen ist es Tischtennis, Boule oder Fußball. Ob noch flott auf den Beinen oder fit im Sitzen... Hauptsache bewegt!

Senioren sport war gestern. Heute heißt es „Sport im besten Alter“!



Gute Beweggründe

» Das Programm "Bewegt ÄLTER werden in NRW!" verweist auf eine nützliche Maxime. Und da älter werden sehr früh anfängt, ist das eine Maxime so ziemlich fürs ganze Leben. Das Resümee all der Überlegungen heißt: Bewegung ist Lebensqualität in jedem Alter und für jedes Alter. «

» Die Bewegung der Beine ernährt unser Gehirn. Es können auch die Arme sein! «

» Treppen nicht aus dem Wege gehen! «

Franz Müntefering
Botschafter des Landessportbundes NRW / Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO e. V.)

Veranstalter

- Minden-Ravensberger Turngau
- Die Arbeitsgemeinschaft „Siba - Sport im besten Alter“ mit:
 - Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
 - Fachbereiche Familie u. Soziales, Kultur u. Sport Stadt Gütersloh
 - Stadtsportverband Gütersloh e. V.
 - Kreissportbund Gütersloh e. V.

Förderer

Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

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

Gefördert durch:



Info / Kontakt

Stadt Gütersloh/Fachbereich Kultur und Sport
Tel. 05241 / 82 2915
E-Mail: Vjollca.Memaj@guetersloh.de

Kreissportbund Gütersloh
Tel. 05241 / 85 1446
E-Mail: Margret.Eberl@gt-net.de

Minden-Ravensberger-Turngau
Tel. 05241 / 688 113
E-Mail: gabi@sbn-gt.de

Infos im Internet: www.guetersloh.de

Veranstaltungsadresse

Anne-Frank-Schule Gütersloh
Saligmannsweg 40, 33330 Gütersloh

Anmeldung

Bitte helfen Sie uns bei der Organisation, indem Sie uns Ihr Kommen formlos mitteilen (schriftlich oder telefonisch unter einem der o.g. Kontakte).