

ALTERnativen: **Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahre**

Die Generation 50 plus ist aktiv, engagiert, sehr vital und voller Lebensfreude! Um diesen Anforderungen gerecht zu werden bietet das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen in Zusammenarbeit mit der Stadt Dülmen wöchentlich stattfindende ALTERnative Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahre an.

Sicher gehören Sie auch zu den Menschen, die bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben möchten. Aber möglicherweise fühlen Sie sich schon zu alt für regelmäßige Bewegung oder Sie halten sich für unsportlich? Sie wissen nicht, was für Sie das Richtige ist oder Sie wünschen sich ein Bewegungsangebot, das auf Ältere abgestimmt ist – eine ALTERnative?

Mit den ALTERnativen Bewegungstreffs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Neues zu entdecken oder Altes wieder aufzufrischen und auszuprobieren. Dabei können Sie sich bei den unterschiedlichen Angeboten individuell und moderat belasten. Alle Angebote sind so konzipiert, dass auch Ungeübte jederzeit mitmachen können. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Die ALTERnativen Bewegungstreffs sind „offene“ Angebote mit wechselnden und vor allem alternativen Themen. Wer Zeit und Lust hat, der geht zu den einzelnen Terminen hin, bezahlt vor Ort und macht mit. Eine Anmeldung beim SGZ Dülmen ist nicht notwendig. Bei einer Teilnahme zahlen Sie

4,50 EURO in bar vor Ort/Teilnahmegebühr/Termin.



Bitte erscheinen Sie in sportlich bequemer Bekleidung und bringen Hallenschuhe, ein großes Handtuch und Mineralwasser mit!

Die **ALTERnativen Bewegungstreffs** werden – wie folgt – angeboten:

montags von 9:00 – 10:30 Uhr

Kursleiterin: Maria Wiesweg

und/oder

mittwochs von 09:00 – 10:30 Uhr

Kursleiterin: Corinna Hülshager

jeweils in der Turnhalle der Alten Paul-Gerhardt-Schule,
Paul-Gerhardt-Str. 10 in Dülmen.

Die Inhalte der ALTERnativen Bewegungstreffs finden Sie auf der Rückseite!

Montags I/2018

Termin	Thema
08.01.2018	„Auf geht's wieder!“ – ALTERnatives Bewegungsprogramm nach den Weihnachtsferien
15.01.2018	„Der Ball ist rund!“ – ALTERnative Spiele und Gymnastikübungen mit dem Ball
22.01.2018	„Entspannte Schultern – gelöster Nacken!“ – ALTERnative Übungen für Kopf, Nacken und Schultern
29.01.2018	„Versuch's doch mal!“ – Mehr Sicherheit durch das Meistern ungewohnter, ALTERnativer Bewegungssituationen
05.02.2018	„Klein aber oho!“ – ALTERnativ in Bewegung kommen mit den Brazils
19.02.2018	„Fit mit dem Gymnastikstab!“ – ALTERnatives Bewegen mit dem bekannten Sportgerät
26.02.2018	„Kleine Atempausen!“ – ALTERnative Atem- und Entspannungsübungen für Körper und Geist
05.03.2018	„Rund um den Tennisball“ – ALTERnative Gymnastik- und Koordinationsübungen
12.03.2018	„Üben und Spielen mit Alltagsmaterialien!“ – ALTERnative Geräte zur Bewegungsschulung
19.03.2018	„Was fliegt denn da?“ – ALTERnative Spiele und Übungen mit verschiedenen Flugobjekten
26.03.2018 K	„Balance Pad!“ – ALTERnative Koordinations- und Ausdauererschulung

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

Mittwochs I/2018

Termin	Thema
10.01.2018	„Mit Köpfchen ins neue Jahr!“ – ALTERnative Bewegungsübungen für Gehirn und Körper
17.01.2018	„Fitnessstudio Turnhalle!“ – ALTERnative Kräftigungsübungen für jeden Tag
24.01.2018	„Gut ausbalanciert!“ – ALTERnative Sturzprophylaxe für den Alltag
31.01.2018	„Kleine Spiele ganz groß!“ – ALTERnative Bewegungsspiele für Ältere
07.02.2018	„Immer nur im Kreis?“ – Ein ALTERnatives Zirkeltraining
14.02.2018	„Leicht und luftig“ – ALTERnativer Bewegungsspaß mit dem Luftballon
21.02.2018	„Wer rastet der rostet!“ – ALTERnatives zur Steigerung der Mobilität im Alter
28.02.2018	„Zug um Zug!“ – ALTERnative Fitnessübungen mit dem Theraband
07.03.2018	„Sport und Spiel!“ – ALTERnatives Bewegen mit Alltagsmaterialien
14.03.2018	„Sich bewegen – Das tut gut!“ – Ein ALTERnatives und moderates Ausdauertraining
21.03.2018	„Verflixht nochmal!“ – Ein ALTERnativer Koordinationsparcours
28.03.2018	„Gut zu Fuß!“ – ALTERnatives Programm für die Füße
04.04.2018 K	„Mit allen Sinnen!“ – ALTERnatives Hören, Sehen und Fühlen

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

Weitere Informationen beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und

www.sgz-duelmen.de