

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

4,00 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 Hülsheger

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

Die Themen der ALTERnativen Bewegungstreffs finden Sie auf der Rückseite!

Montags III/2017

04.09.2017	„Endlich wieder bewegen!“ – Ein ALTERnativer Einstieg in die Bewegung nach den Sommerferien
11.09.2017	„Hoppla!“ – ALTERnative Sturzprophylaxe durch Gleichgewichtsübungen
18.09.2017	„Stark und beweglich!“ – ALTERnatives Kräftigungstraining
25.09.2017	„Fit durch den Gymnastikstab!“ – ALTERnatives Bewegen mit dem bekannten Sportgerät
02.10.2017	„Kleine Spiele ganz groß!“ – ALTERnative Bewegungsspiele zum Kennen lernen
09.10.2017	„Mental fit!“ – Ein ALTERnativer Fitnessparcours für das Gehirn
16.10.2017	„Fitnessstudio Turnhalle!“ – ALTERnative Kräftigungsübungen für den Alltag
23.10.2017	„Mit Schwung in den Tag!“ – ALTERnative Spiele mit Tüchern
30.10.2017 K	„Alles fließt!“ – ALTERnative Atem- und Entspannungsübungen für Körper und Geist

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

Mittwochs III/2017

06.09.2017	„Eine runde Sache!“ – Ein ALTERnatives Spiel- und Bewegungsprogramm rund um den Ball
13.09.2017	„Verflixte Koordination!“ – ALTERnativen zu bekannten Bewegungen
20.09.2017	„Motivation durch Variation!“ – ALTERnative Funktionsgymnastik
27.09.2017	„Lass los!“ – ALTERnative Anspannungs- und Entspannungsübungen
04.10.2017	„Klein aber oho!“ – ALTERnativ in Bewegung kommen mit den Brazils
11.10.2017	„Auf geht's wieder!“ – ALTERnatives Bewegen für alle Sinne
18.10.2017	„Der kleine Rückentrainer!“ – Eine ALTERnative Wirbelsäulengymnastik
25.10.2017 K	„Sich bewegen – Das tut gut!“ – Ein ALTERnatives und moderates Ausdauertraining

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

Weitere Informationen beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und www.sgz-duelmen.de