

ALTERnativen: **Bewegungstreff 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 einen wöchentlich stattfindenden ALTERnativen Bewegungstreff 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 dem ALTERnativen Bewegungstreff 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!

Der ALTERnative Bewegungstreff ist ein „offenes“ Angebot 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

8,00 EURO in bar vor Ort/Teilnahmegebühr/Termin.

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

Der **ALTERnative Bewegungstreff** wird – wie folgt – angeboten:



mittwochs von 09:00 – 10:30 Uhr

Kursleiterinnen: Renate Eschmann und Annette Hullermann

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

Die Inhalte des ALTERnativen Bewegungstreffs finden Sie auf der Rückseite!

Mittwochs II/2024

10.04.2024	„Wer rastet der rostet!“ – ALTERnatives zur Steigerung der Mobilität im Alter
17.04.2024	„Bewegtes Gedächtnistraining!“ – ALTERnative Bewegungsschulung für Kopf und Körper
24.04.2024	„Alltagsmaterialien!?“ – Üben und Spielen mit ALTERnativen Materialien
08.05.2024	„Mach dich mal locker!“ – ALTERnative Übungen für den ganzen Körper
15.05.2024	„Standfest bleiben!“ – ALTERnative Spiel- und Übungsformen zur Sturzprophylaxe
22.05.2024	„Kleine Spiele ganz groß!“ – ALTERnative Bewegungsspiele für Ältere
29.05.2024	„Rückhalt – Aufrecht bis in hohe Alter!“ – ALTERnative wirbelsäulenstärkende Gymnastik
05.06.2024	„Sanfte Fitness!“ – ALTERnative Spannungs- und Entspannungsübungen
12.06.2024	„Mit Vergnügen älter werden! – ALTERnative Herausforderungen für Kopf und Körper
19.06.2024	„Schwungvoll mit dem flexiblen Übungsstab!“ – ALTERnatives Material zur Muskelkräftigung
26.06.2024	„Klein aber oho!“ – ALTERnativ in Schwung kommen mit den Brasils®
03.07.2024 K	„Elastisch bleiben mit dem Elastiband!“ – ALTERnative Übungen mit modernem Gerät

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

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

