

ALTERnativen - Bewegungstreff für Personen ab 50 Jahre

Die Generation 50 plus ist aktiv, engagiert, sehr vital und voller Lebensfreude! Um dieses aufzugreifen, bietet das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen in Zusammenarbeit mit der Stadt 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. Möglicherweise denken Sie aber, Sie wären schon zu alt für regelmäßige Bewegung oder Sie halten sich für unsportlich? Sie wissen nicht, welche Bewegung für Sie die Richtige ist, oder Sie wünschen sich ein Angebot, das speziell auf Ihre Altersgruppe abgestimmt ist?

Mit dem ALTERnativen Bewegungstreff bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Neues zu entdecken und auszuprobieren oder Bekanntes wieder aufzufrischen. Dabei können Sie sich bei den unterschiedlichen Angeboten individuell und moderat belasten. Alle Bewegungsangebote 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. Bei einer Teilnahme zahlen Sie

6,00 EURO in bar vor Ort/Teilnahmegebühr/Termin.



Eine Anmeldung beim SGZ Dülmen ist nicht notwendig!

Bitte erscheinen Sie in sportlich bequemer – warmer – Kleidung und bringen Hallenschuhe, ein großes Handtuch und Wasser mit!

Der **ALTERnative Bewegungstreff** wird angeboten:

**mittwochs von 09:00 – 10:30 Uhr
mit Renate Eschmann und Annette Hullermann**

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

Die Themen der einzelnen Termine finden Sie auf der Rückseite!

ALTERnative Bewegungstreffs:
mittwochs von 9:00 – 10:30 Uhr

18.10.2023	„Fit und Kompetent im Alter!“ – ALTERnatives Bewegen im Alltag
25.10.2023	„Rückentraining mit Kleingeräten!“ – ALTERnative Wirbelsäulengymnastik
08.11.2023	„Total von der Rolle!“ – ALTERnatives Faszientraining mit und ohne Faszienrolle
15.11.2023	„Elastisch bleiben!“ – ALTERnative Übungen mit dem Elastiband
22.11.2023	„Rückengerechtes Bewegen!“ – ALTERnative Übungen für einen gesunden Körper
29.11.2023	„Klein aber oho!“ – ALTERnativ in Schwung kommen mit den Brazils®
06.12.2023	„Mein Winterferienprogramm!“ – ALTERnative Übungen für den Jahreswechsel

K = gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die ALTERnativen

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

