

Samstag 21. September 2019

10:00 – 15:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019

gesund & bewegt



Wir laden Sie herzlich ein:

- Kostenlos an unserem umseitigen Sportangebot teilzunehmen
- Die Teilnahme ist auch zu einzelnen Angeboten möglich
- Informationen über unsere Sportangebote
- Imbiss mit Infos als Ausklang

LSV
Sport - bei uns ganz oben!

Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

10:00 Uhr

Begrüßung durch Vorsitzende des Vereins
(Ralf Jetter, Birgit Hansen)

.....

10:30 Uhr

Kurs 1: Nordic Walking Altersgerecht

mit Carola Nissen

Nordic Walking diesmal nicht „sportiv“, sondern als Aufrichtungshilfe und zum Rhythmisieren des Gangbilds im zunehmenden Alter.

.....

12:00 Uhr

Kurs 2: Rund um den Fuß

mit Carola Nissen

- Wertschätzung und Informationen
- Gymnastizieren
- Eigenmassage mit verschiedenen Hilfsmitteln
- Tipps zum Fußwohl

.....

13:30 Uhr

Kurs 3: Einfache Tänze zum Mitmachen

mit Uwe Gätje

Einfache Tänze zum Mitmachen, die leicht zu erlernen sind, das heißt Spaß an der Bewegung nach Musik.

.....

14:15 Uhr

Kurs 4: Fit im Sitzen

mit Uwe Gätje

Bei der Gymnastik werden die altersbedingten Veränderungen des Menschen berücksichtigt. Durch abwechslungsreiche Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke beweglich gehalten. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen, teilweise im Stehen durchgeführt.

15:00 Uhr

Kurs 5: Rücken Fit

mit Uwe Gätje

Ein rückenschonendes Ganzkörpertraining zum Aufbau und zur Erhaltung der Rückenmuskulatur und des gesamten Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen unter fachkundiger Anleitung wird die Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit und Balance geschult sowie die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und entspannt.

.....

Ausklang mit Infos und kleinem Imbiss

.....

Veranstaltungsort

Mehrzweckhalle Bollingstedt
Dorfstraße 44, 24855 Bollingstedt

Anmeldung und Auskunft

TSV Bollingstedt-Gammellund

Birgit Hansen

Tel: 04625-512

Mobil: 0151 59447941

Mail: Birgithansen1@gmx.de

DRK Bollingstedt-Langstedt

Birte Buss

Tel.: 04625-8226731

Mail: birte.buss@t-online.de

**Gebt diese Info bitte an Eltern,
Schwiegereltern, Großeltern,
Nachbarn, Bekannte und Verwandte
weiter.**

»**Gesund und bewegt**
in Schleswig-Holstein«