

Seniorentag

**Am Samstag, den 06.04.2019 von
14.30 – 18.30 Uhr
Turnhalle Honschaftsstraße 312**

**Verschiedene Mitmachangebote für
Senioren: z. B: Aufwärmprogramm, Koor-
dinationsübungen, Sitzgymnastik, etc.**

**Anschließend Senioren-Tanzcafe mit Life-
Musik und gemütlichem Kaffeetrinken.**

Teilnahme kostenfrei auch für Nichtmitglieder
Nähere Informationen bei der Geschäftsstelle unter Tel: 63 63 67

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fit bleiben im Alter – kostenloser Aktionstag beim Gesundheits-Center JuDjuSu Jitsu Karate e.V.

WANN: 19.06.2019 Beginn
9 Uhr bis 13 Uhr

WO: DRK-Seniorenhaus Moosheide
Küferstr. 1
47877 Willich

FÜR WEN: Für alle die Lust haben!

Mit facettenreichem Programm zum

- Mitmachen
- Zuhören
- Diskutieren
- Ausprobieren rund um das Thema Fit im Alter des Gesundheitscenter JuDjuSu Jitsu Karate e.V.



In Kooperation mit dem DRK Senioren Haus Moosheide und dem Rheinischen Turnerbund e.V.

Im Rahmen des Aktionstags werden folgende **Aktivitäten** angeboten:

- Yoga
- Tai Chi
- Qi Gong
- Faszienfitness
- Mobilitätstraining mit Hunden angeboten
- Fitness-Parkour
- Sinnesgarten Garten
- Bewegungsangebot nach dem Motto „Wir sind klein, ihr seid alt“ mit dem Kindergarten

Ergänzt werden die Bewegungsangebote um einen Beratungsstand zum Thema „Sport für Senioren“ und eine „Energietankstelle“ mit frischem Obst und Mineralwasser. Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenlos.

Bewegung ist die beste Medizin, die keine Nebenwirkungen enthält. Eine tägliche Dosis steigert die körperliche sowie geistige Fitness und trägt somit zur Unabhängigkeit (nicht nur!) im Alter bei.

In Kooperation mit

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatkanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gesundheits-Center JuDjuSu Jitsu Karate e.V. Mönchengladbach

Postanschrift: Sasserath 3 - 41199 Mönchengladbach - E-Mail: info@djuju.de - 1. Vorsitzende Birgit Reimers - Tel: 01703410944

Inklusion - Tai Chi - Qi Gong - Budo_Turnen - JuDjuSu Jitsu Karate - AROHA - Drums Alive - Judo
für Kinder von 3 Jahren bis 99 Jahren - das "WIR" gewinnt.



Kindersportschule Mönchengladbach
im JuDjuSu Jitsu Karate e.V.



Sachbericht RTB-Aktionstag am 26.06.2019 von: 9 Uhr bis 13 Uhr

Mit facettenreichem Programm zum Mitmachen, Zuhören, Diskutieren und Ausprobieren Rund um das Thema Fit im Alter des Gesundheitscenter Judjsusu Jitsu Karate e.V. in Kooperation mit dem DRK Senioren Haus Moosheide.

Im Rahmen des Aktionstags wurde die Aktivität, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Faszien-Fitness und Mobilitätstraining mit Hunden angeboten. Ebenso ging es auf einen Firness-Parkours und in den Sinnesgarten Garten. Ergänzt wurden die Bewegungsangebote um einen Beratungsstand zum Thema „Sport für Senioren“ und eine „Energietankstelle“ mit frischem Obst und Getränken und Knabbereien, Tee, Kaffee und Gebäck. Die Teilnahme am Aktionstag war kostenlos.

Trotz großer Hitze hatten wir einen riesigen Zulauf. Kaum war die Begrüßung der Vierbeiner beendet, wurden z.B. Poolnudeln, Fächer verteilt. Der sportliche Part, begleitet von den Hunden, war sehr angesagt. Mit Musik und viel Lachen zeigten wir Übung für Übung. Hände gingen mit den Poolnudeln nach oben, biegen die langen Rollen und führten sie zur Seite. Dazu kamen Übungen für die Beine. Immer wieder tauchte ein Co Trainer Hund neben einem Senior auf, schaute aufmerksam zu und stupste auch mal an. Die Tiere setzen Impulse und sind der Türöffner für die älteren Menschen, besonders für die, die manchmal schlechter zu motivieren sind, sich zu bewegen. Die Angebote wurden sehr gut angenommen



Gesundheits-Center JuDjuSu Jitsu Karate e.V. Mönchengladbach
 Postanschrift: Sasserath 3 - 41199 Mönchengladbach - E-Mail: info@djusu.de - 1.Vorsitzende Birgit Reimers - Tel: 01703410844
 Inklusion - Tai Chi - Qi Gong - Budo_Turnen - JuDjuSu Jitsu Karate - AROHA - Drums Alive - Judo
 für Kinder von 3 Jahren bis 99 Jahren - das "WIR" gewinnt.

Kindersportschule Mönchengladbach
im JuDjuSu Jitsu Karate e.V. Mönchengladbach

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



In Kooperation
mit dem



Fitness TESTIVAL MITMACH-Angebote für Alle!

Samstag 07.09.2019

14:00-19:00 Uhr

**Sportzentrum BTV
An der Festhalle 18a
52353 Düren**



- | | |
|---------------|------------------|
| 14:00 | Walken |
| 16:00 - 16:30 | Fitness mit Ball |
| 16:45 - 17:15 | Pilates |
| 17:30 - 18:00 | Reha-Sport |
| 18:15 - 18:45 | Drums alive |

Für Kaffee und Kuchen, Getränke als
auch Grillgut ist gesorgt.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

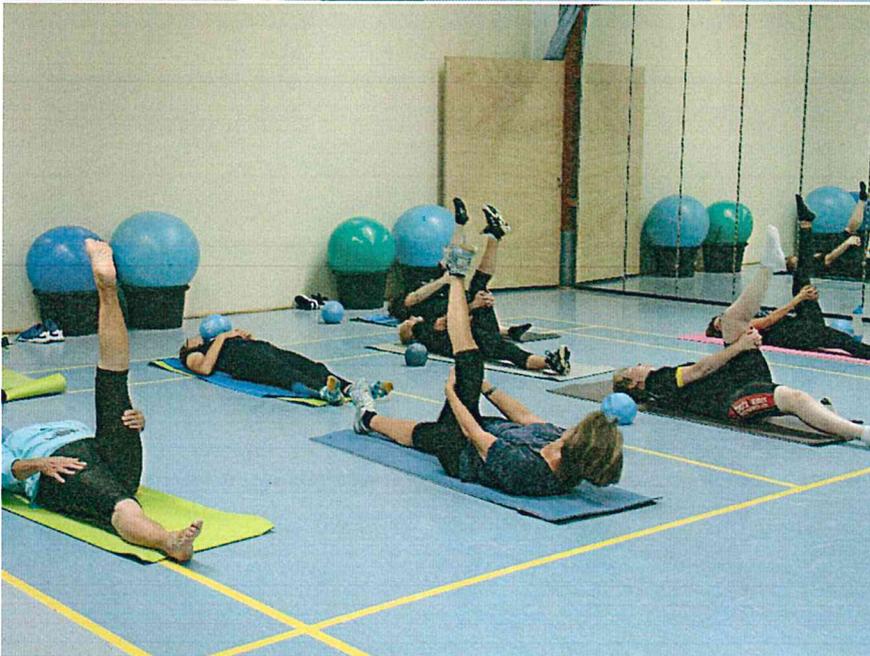
Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

**Herzlich
Willkommen**
zum
Aktionstag

Des Rheinischen Turnerbundes e.V.
in Kooperation mit dem
Birkesdorfer Turnverein 1864 e.V.

Wir freuen uns, wenn Sie auch 2017 bei uns mitmachen!
Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen.

Donnerstag, 12. April 2017, 10:00 Uhr
Birkesdorfer Turnverein 1864 e.V.



www.rtb.de



RHEINISCHER TURNERBUND

„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Zum RTB-Aktionstag mit dem Turnverein Germania Mennrath-Günhoven e.V.

am **28.9.2019** von **10:00 bis 15:00 Uhr**

laden wir Sie herzlich ein.

Programm:

Vorstellung unserer Turngruppen, Vereins- und RTB-Informationsstand

- Aktionen zum Mitmachen:
- Erlebnispfad
 - Tischtennis
 - Flaschenbowling
 - Gehirn-Jogging

Veranstaltungsort:

Turnverein Germania Mennrath-Günhoven e.V.
Turnhalle Günhoven-Stadtwaldstr. 293, 41179 Mönchengladbach

Für **Verpflegung** ist gesorgt!

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



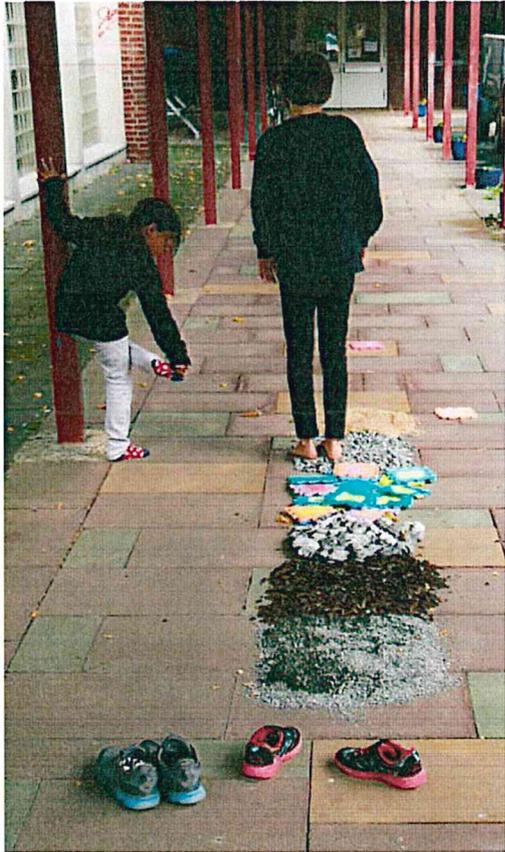
Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dokumentation des Tages (Bericht, Fotos)

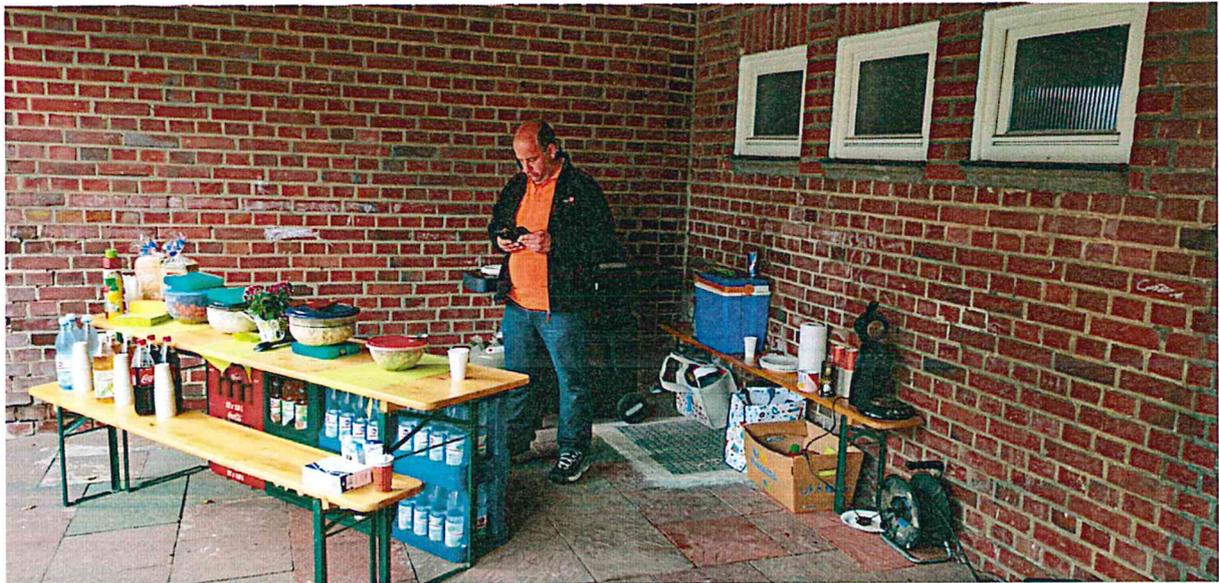
Unter dem Motto „Bewegt ÄLETR werden in NRW!“ wurde am 28.09.019 der RTB-Aktionstag in Kooperation mit TV Germania Mennrath-Günhoven durchgeführt. Es wurden unterschiedliche Stationen für die Besucher aufgebaut. Zunächst gab es einen Pfad mit unterschiedlichen Materialien zu erleben. Die Besucher konnten diesen Barfuß oder mit Schuhen ausprobieren und die verschiedenen Untergründe ertasten bzw. fühlen. Weiterhin gab es 2 Tischtennisplatten, an denen sich die Besucher gegenseitig in kleinen Matches messen konnten. In der Halle wurde eine kleine Bowlingbahn aufgebaut und es gab ein Rätsel zu lösen, um das Gehirn in Schwung zu halten. Zur Unterhaltung der Minis gab es eine Hüpfburg und die Mittleren konnten Basketball spielen. Im Vordergrund stand jedoch das ältere Semester. Neben den Mitmachangeboten konnten sich die Besucher über die Angebote des Vereins, insbesondere die Frauenturngruppe wie auch die Fussball- und Basketballgruppe, und über Angebote des RTBs informieren. Für das leibliche Wohl wurde mit frischer Bratwurst und einem leckeren Salat gesorgt.











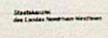
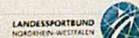
Abteilung „Fußball“

- immer dienstags 20 – 22 Uhr
- für alle Hallenfußballbegeisterten ab 16
- freier Spielbetrieb mit netten Leuten
- ungezwungen, kein Wettkampfbetrieb
- Spaß am Spiel und Teamgeist stehen im Vordergrund



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



RIB 
RHEINISCHER TURNERBUND

TV Germania Mennrath-Günhoven 1900 e.V.

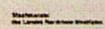
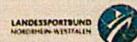
Abteilung „Basketball Junioren“

- immer dienstags 18 bis 20 Uhr
- für alle jugendlichen Basketballbegeisterten (m/w) von 10 bis 16 Jahren
- freier Spiel- und Übungsbetrieb
- ungezwungen, kein Wettkampfbetrieb
- Spaß am Spiel und Teamgeist stehen im Vordergrund



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



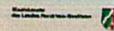
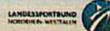
Abteilung „Eltern-Kind-Turnen“

- immer dienstags 16 bis 17:30 Uhr
- für Eltern mit Kind ab circa 6 Monaten
- Freude an Bewegung, Spaß und Abenteuer
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Sinneswahrnehmungen
- Strahlendes Kinderlachen



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



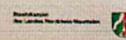
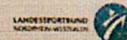
Abteilung „Frauenturnen“

- immer donnerstags 20 - 22 Uhr
- für Frauen jeder Altersgruppe, die Spaß an Bewegung und Fitness haben
- mit Gymnastik zur Musik
- Übungen für Körper und Geist
- zur Stärkung der Muskeln und des Bewegungsapparates
- Ballspiele
- in ungezwungener und abwechslungsreicher Atmosphäre



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



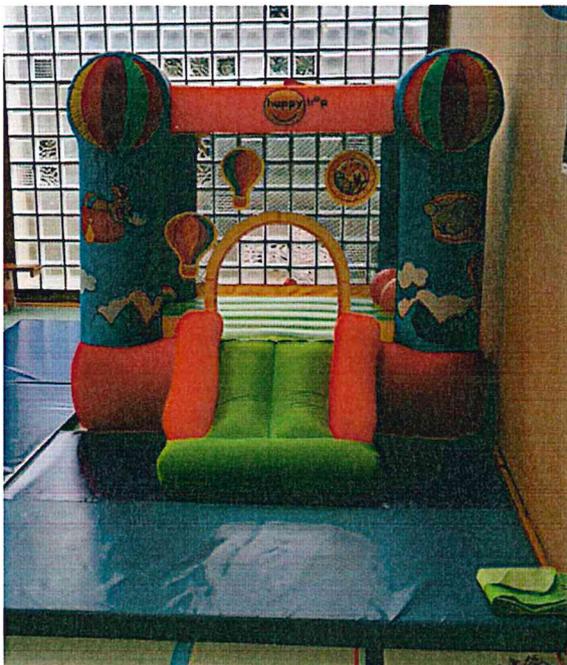
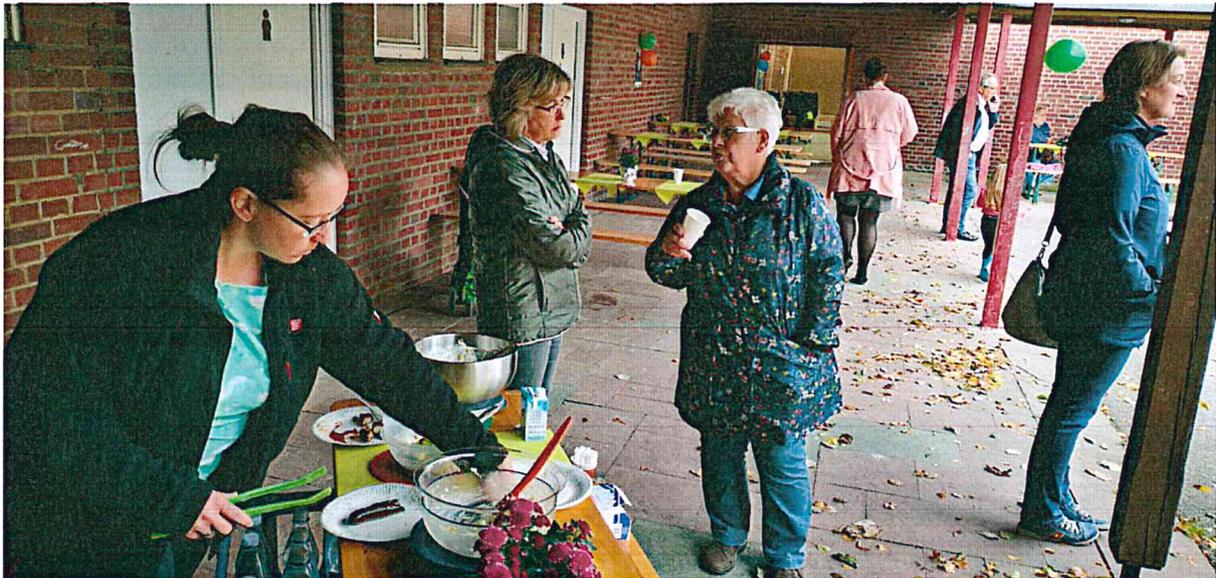
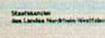
Abteilung „Basketball“

- immer freitags 20 bis 22 Uhr
- für alle Basketballbegeisterten (m/w) ab 16 Jahren
- freier Spielbetrieb mit netten Leuten
- ungezwungen, kein Wettkampfbetrieb
- der Spaß am Spiel steht im Vordergrund
- optimaler Termin um sich vor dem Wochenende auszupowern



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Samstag, 16.11.2019

13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Hans-Hoersch-Halle

Höhestraße 50

51399 Burscheid

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte melden Sie sich gern zu
unserem Aktionstag an!

E-Mail-Anmeldung:

info@aktion-bewegt-gesund-jung-in-burscheid.de

Telefon-Anmeldung (AB):

02174 - 4969081

ONLINE - ANMELDUNG:

www.aktion-bewegt-gesund-jung-in-burscheid.de

Veranstalter

RTB 

RHEINISCHER TURNERBUND

in Kooperation mit



*"Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für
seine Gesundheit aufbringt, muss
eines Tages sehr viel Zeit für seine
Krankheit opfern."*

(Sebastian Kneipp)

AKTIONSTAG
16.11.2019

**BEWEGT UND
GESUND JUNG
BLEIBEN IN
BURSCHEID**

BEWEGT & GESUND JUNG BLEIBEN

Der Rheinische Turnerbund (RTB) organisiert gemeinsam mit der Stadt Burscheid, der Burscheider Turngemeinde (BTG), der Turngemeinde Hilgen (TGH) und dem Turnerbund Groß-Ösinghausen (TBÖ) einen angebotsreichen Aktionstag

"BEWEGT & GESUND JUNG BLEIBEN IN BURSCHEID"

für die gesamte Bevölkerung in Burscheid.

Dieser Tag findet im Rahmen des Handlungsprogramms des Landessportbundes NRW "**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**" statt.

Mit unterschiedlichen Mitmachangeboten der drei Vereine und der Möglichkeit, das Europäische Fitnessabzeichen auszuprobieren, ist garantiert für jedermann etwas Interessantes dabei.

Kooperationspartner:



WORKSHOPS

Workshop I

Bewegter Rücken mit Einsatz von Tennisringen

Linda Schoth (BTG)

Workshop II

Gymnastik mit Theraband und Hanteln
Gaby Wisnagrotzky (TBÖ)

Workshop III + VII

Einweisung Nordic-Walking
Karin Spiegel (BTG)/Conny Emmerich (TGH)

Workshop IV

Fit & aktiv mit Flexibar
Conny Emmerich (TGH)

Workshop V

Fit und gesund im Alter
(kraftvolle Sitzgymnastik)
Klaudia Löhrwald (TGH)

Workshop VI

Fit mit dem Balancepad
Beate Scheurlen (BTG)

Workshop VIII

Faszienfitness "Wer rastet, der verklebt"
Sabine van der Heide (TGH)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



PROGRAMM

13.00-13.30 Uhr

Eröffnung

Bürgermeister Stefan Caplan

Impulsvortrag Dr. Helmut Müller

Auftritt Funny Dance-Tanzgruppe (BTG)

Wo? Hans-Hoersch-Halle

13.30-17.00 Uhr

Europäisches Fitnessabzeichen

Vereinsmesse / Stadt Burscheid

Wo? Pädagogisches Zentrum der
Montanus-Schule

13.30-17.00 Uhr

Bewirtung mit Kaffee, Getränken & Kuchen

Wo? Foyer Hans-Hoersch-Halle

Workshops in der Hans-Hoersch-Halle

13.30-13.50 Uhr Workshop I

14.00-14.20 Uhr Workshop II

Parallel Outdoor Workshop III

14.30-14.50 Uhr Workshop IV

15.00-15.20 Uhr Vortrag S. van der Heide

"Bewegt länger gesund bleiben!"

15.30-15.50 Uhr Workshop V

16.00-16.20 Uhr Workshop VI

Parallel Outdoor Workshop VII

16.30-16.50 Uhr Workshop VIII

16.50 Uhr Auftritt der Tanzmäuse (TGH)

Verabschiedung



AKTIONSTAG

BEWEGT & GESUND JUNG BLEIBEN

16.

NOV

2019

SAMSTAG | 13-17 UHR

HANS-HOERSCH-HALLE

HÖHESTR. 50

51399 BURSCHEID

ANMELDUNG & INFO HIER

www.aktion-bewegt-gesund-jung-in-burscheid.de

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

in Kooperation



mit



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

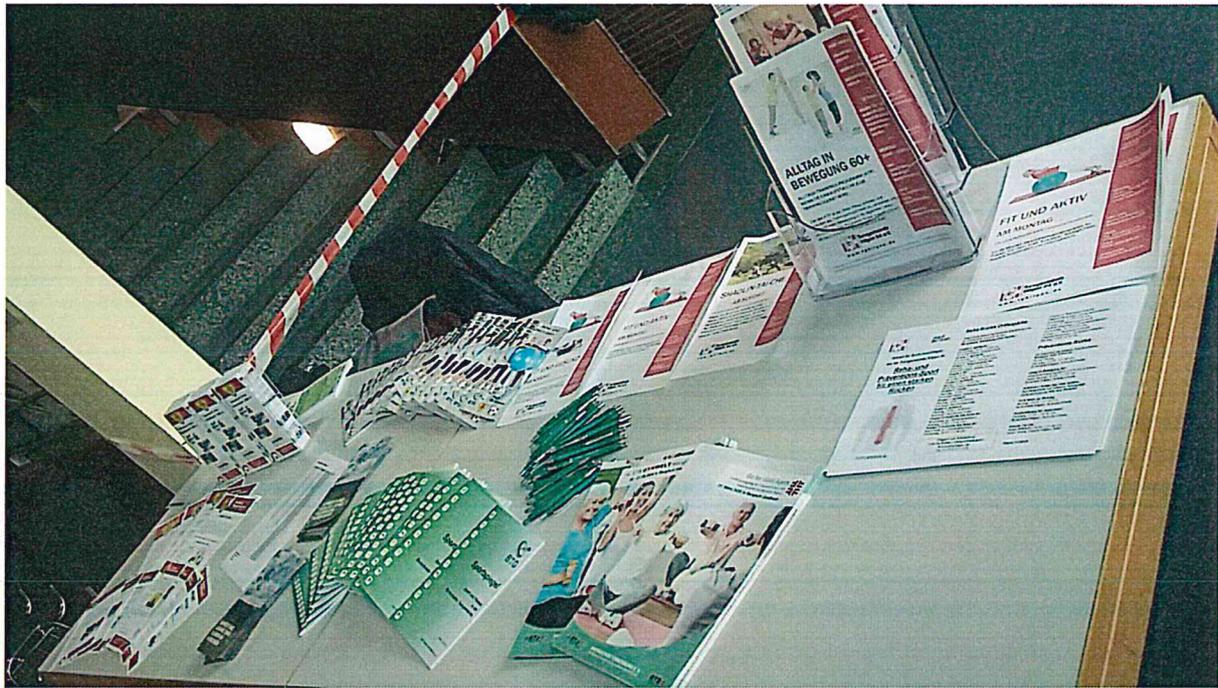
Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen









Gesund und Fit mit dem TuS

Aktionstag am Dienstag

5.11.2019

in der TuS-Sporthalle im EMILs

ein aktiver Vormittag mit Bewegung, Informationen und geselligem Beisammensein für SIE und IHN - auch als Ergänzung unseres Präventionsangebots -

**9.30-10.00 1. Einheit Bewegung
„Fitte Beine – fitte Venen“**

10.10-10.30 Infos zu den Themen Bewegung, Kräftigung, Sport bei Arthrose

**10.30-11.00 2. Einheit Bewegung
„Sport bei Arthrose“**

**11.00-11.30 3. Einheit Bewegung
„Gesunder Rücken“**

**11.30-12.00 4. Einheit Bewegung
„Health-Jumping 55+“**

12.10-12.30 Infos zum Thema Ernährung

**12.30-13.00 5. Einheit Bewegung
„Dehnen, Stretching, Faszien“**

13.00-14.00 gemeinsamer Mittagsimbiss

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ansprechpartner
für Rückfragen:

Kerstin Johann
Anne Küpper
02202-258573

www.rtb.de

<https://in-gl.de/2019/11/15/sportliche-aktionen-fuer-jung-und-alt-beim-tus-schildgen/>

Nachbericht:

Sportliche Aktionen für jung und alt beim TuS Schildgen

TuS Schildgen am 15. November 2019



Das Projekt „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ von des Landesportbundes war zu Gast in Schildgen, mit Vorträgen und praktischen Bewegungseinheiten. Am Nachmittag waren die Kinder an der Reihe.

Innerhalb einer Woche organisierte der TuS Schildgen zwei sportliche Aktionen: einen abwechslungsreichen Vormittag für die ältere Generation und einen Nachmittag mit dem "Kinderturnabzeichen für Alle" und vielen Purzelbäumen.

Der Rheinische Turnerbund (RTB) hatte zunächst in Kooperation mit dem TuS Schildgen im Rahmen des Projekts **„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“** des Landessportbundes zu einem Aktionstag eingeladen.

Mehr als 40 Teilnehmer, Mitglieder und Freunde des TuS Schildgen und weitere Interessierte, die den Verein und seine Angebote kennenlernen wollten, nahmen an den praktischen Bewegungseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten teil. Starkes Interesse fanden auch die Vorträge zu den Themen Bewegung und Ernährung. Den Abschluss bildete dann ein gemeinsamer Imbiss.

Beim **"Kinderturnabzeichen für Alle"** waren am letzten Dienstag fast 50 Kinder dabei, turnten in der Turnhalle in Paffrath, hatten viel Spaß und machten 414 Purzelbäume!

Die Übungsleiterinnen Kerstin Johann und Anne Küpper hatten für den Aktionstag "Fit und Gesund mit dem TuS" abwechslungsreiche Sportstunden für Beine und Rücken mit

verschiedenen „Geräten“ wie Therabändern, Faszienrollen, Bällen vorbereitet und alle machten aktiv mit. Auch das Jumpen auf den Trampolinen konnte ausprobiert werden. Die Teilnehmer konnten erfahren, dass Bewegung Spaß macht, dass Bewegung unabhängig vom Alter möglich ist und die Gesundheit stärkt. Während Heilpraktikerin Heidi Mehnert die Ernährungspyramide vorstellte und Tipps für Ernährung gab, bereitete Johanna Ohlig einen gesunden Imbiss mit Suppe, Rohkostsalat und Dips vor. Auch das selbstgebackene Bananenbrot für Sportler fand reißenden Absatz.

„Das war eine tolle Veranstaltung“, so die einhellige Meinung. Und spontan wurde mehrfach die Frage nach einer Wiederholung gestellt.

„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ Mit diesem Programm verfolgt der Landessportbund NRW das Ziel, mehr Bewegung und Sport für alle Erwachsenen zu fördern und speziell auf die ältere Generation zugeschnittene Bewegungsangebote zu entwickeln. Der TuS Schildgen engagiert sich hier und möchte seine Mitglieder motivieren, die Angebote des Vereins intensiv zu nutzen.



Der TuS Schildgen ist aber auch ein Verein mit einem sehr hohen Anteil an Kindern und Jugendlichen. Daher bietet der TuS regelmäßig das Kinderbewegungsabzeichen KIBAZ an und in diesem Jahr auch das "Kinderturnabzeichen für Alle". Stationen zum Balancieren, Werfen und Zielen, Fühlen, Klettern, Laufen, Spiele mit dem Schwungtuch u.v.m. waren aufgebaut. Außerdem wurden Purzelbäume "gesammelt" für eine Aktion des DTB: einmal die Erde umrunden mit so vielen Purzelbäumen wie möglich. Auch diese Aktion machte allen Beteiligten viel Spaß.

Posted in [Stadtteile](#), [TuS Schildgen](#) | Tagged [TuS Schildgen](#)

Probier´ s mal mit Sitzgymnastik

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Neues Angebot des RTB mit dem
TuS Germania Hackenbroich 1930 e.V.



Starttermin: Mittwoch, 02. Oktober 2019 (8 Einheiten)

Uhrzeit: 11:00-12:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Hackenbroich
Salm-Reifferscheidt-Allee 20
41540 Dormagen

Barrierefrei!

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldung: Vera Weber, Telefon: 02133 / 532700
oder vor Ort

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung

Ziele:

- Alltagsbeweglichkeit fördern und erhalten
- Gemeinsam Spaß am Sport
- Neue soziale Kontakte

In weiterer Kooperation mit

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

