

"Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung"

ROBERT LERCH

Sehr geehrte Damen und
Herren,

bringen auch Sie etwas in
Bewegung. Denn wer bewegt
und aktiv älter wird, nutzt die
Chance, die eigene Fitness,
Mobilität und Teilhabe am
gesellschaftlichen Leben
möglichst lange zu erhalten.
Mit dem Aktionstag möchten
wir über die vielfältigen
Angebote in der Stadt Wesel
informieren. Machen Sie mit!
Werden Sie aktiv!

Wir freuen uns auf Sie am
Aktionstag.

Ihr Kreissportbund Wesel
Ihre Stadt Wesel
Ihr Stadtsportverband Wesel
Ihr Seniorenbeirat Wesel

KONTAKT

STADT WESEL
SEBASTIAN WIRTZ
0281 2032320
SEBASTIAN.WIRTZ@WESEL.DE

VERANSTALTER



IN KOOPERATION MIT



Seniorenbeirat



UNTERSTÜTZT VON



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

Gefördert durch:



AKTIONSTAG BEWEGT ÄLTER WERDEN IN WESEL!

SAMSTAG, 06.07.2019

11:00 BIS 17:00 UHR

**INNOGY AUESTADION WESEL
SHUTTLE-SERVICE**



ALLTAGS-FITNESS-TEST

WALKING-FOOTBALL

BOGENSCHIESSEN

DISC-GOLF

CROSSBOCCIA

SENIORENTANZ

POOLBILLARD U.V.A

VORTRAG PROF. DR. MECHLING

VERANSTALTUNGSPROGRAMM VON 11:00 BIS 17:00 UHR

11:00 UHR: BEGRÜSSUNG

11:15 UHR: VORTRAG ÜBER SPORT & FITNESS 50+

PROF. DR. HEINZ MECHLING, DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN
TRIBÜNE INNOGY AUESTADION

11:45 BIS 17:00 UHR: ZAHLREICHE MITMACHANGEBOTE ZUM THEMA
"BEWEGT ÄLTER WERDEN IN WESEL!" MACHEN SIE MIT! WERDEN SIE
AKTIV!

INNOGY AUESTADION

1 ALLTAGS-FITNESS-TEST
WIE FIT BIN ICH FÜR DEN
ALLTAG? WIR ÜBERPRÜFEN
IHRE BEINKRAFT, ARMKRAFT,
BEWEGLICHKEIT UND
KOORDINATION.
KREISSPORTBUND WESEL

2 WALKING-FOOTBALL
DAS RUNDE MUSS IN´S
ECKIGE. ABER: WER RENNT,
VERLIERT! ENTDECKEN SIE
DEN FUSSBALL NEU.
BSV GRÜN-WEISS FLÜREN

3 BOGENSCHIESSEN
BRINGEN SIE KÖRPER UND
GEIST IN EINKLANG.
TREFFEN SIE IN´S
SCHWARZE.
MEHRGENERATIONENHAUS
WESEL

4 DISC-GOLF
TAUSCHEN SIE DEN
GOLFSCHLÄGER GEGEN DIE
FRISBEE. FASZINATION IN
DER NATUR.
DISC GOLF NIEDERRHEIN

5 TAIJI-QIGONG
BEWEGUNG, ATEMTECHNIK
UND MEDITATION. STÄRKEN
SIE IHRE GESUNDHEIT.
VOLKSHOCHSCHULE WESEL
NUR VON 12 BIS 13 UHR!

6 SPORTABZEICHEN
HOLEN SIE SICH IHREN
FITNESSORDEN. TESTEN SIE
IHRE AUSDAUER,
KOORDINATION,
BEWEGLICHKEIT UND KRAFT.

7 FÜNF ESSLINGER
GIB MIR FÜNF! DAS
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR
MENSCHEN IN DER ZWEITEN
LEBENSHÄLFTE.
DLRG ORTSGRUPPE WESEL
VERANSTALTUNGSORT
INNOGY AUESTADION WESEL
IN DER AUE, 46487 WESEL
FÜR DAS LEIBLICHE WOHL
IST GESORGT.

BEI FRAGEN ZUM SHUTTLE-
DIENST RUFEN SIE BITTE
SEBASTIAN WIRTZ, TELEFON
0281 2032320, AN.

