

14.00 **Grußworte**

Dr. Martin Thormann, Erster Beigeordneter der Stadt Warendorf
Wilhelm Spieker, Vizepräsident des Kreissportbundes Warendorf
Angelika Schmiele, Vorsitzende TUS Freckenhorst 07 e.V.

14.15 **Vortrag von Prof. Dr. med. Horst Rieger, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Handchirurgie und Sportmedizin, Clemenshospital Münster.**

„Geprellt, gezerrt, gerissen: Ursachen, Diagnostik, Behandlung und Vorbeugung von Muskelverletzungen“

14.55 **Moderation und Vorstellung der Bewegungsangebote**

Gerd Buller, 2. Vorsitzender TUS Freckenhorst 07 e.V.

Bewegungsangebote

15.00 -15.30

Turnhalle GS

Fit auf und um die Matte herum.

Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule.

Sportplatz

Walking/Nordic Walking. Stöcke werden gestellt.

Großsporthalle

Tischtennis. Ein Sport für Jedermann und in jedem Alter.

Pausenhalle

Rollator – Training. Hier lernen Sie die Bedienung in Alltagssituationen, bekommen Tipps zur Einstellung, Test der Bremsen und vieles mehr.

15.00 – 17.00

Turnhalle GS

Blutdruckmessungen.

Turnhalle GS

Informationen zum Sportabzeichen.

Bouleplatz

Hier rollen die Kugeln – Boule für Jedermann.

15.30 – 16.00

Großsporthalle

Trommel dich fit. Fröhliche rhythmische Bewegungen mit Musik, großen Gymnastikbällen und Trommelstöcken.

Turnhalle GS

Locker vom Hocker – Sitzgymnastik mit und ohne Thera – Band.

Es werden verschiedene Übungen gezeigt, die einfach und zwischendurch in den Alltag integriert werden können.

Pausenhalle

Rollator – Training.

LehrschwBad

Aquafitness. Ein Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer steigert und die Entspannung fördert.

16.00 – 16.30

Großsporthalle

Tischtennis.

Turnhalle GS **Gleichgewichtsparcour.** Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Diese Fähigkeit kann aber gezielt trainiert werden, um die Balance zu erhalten oder zu verbessern.

LehrschwBad **Schwimmen für Jedermann.**

16.30 - 16.45

Großsporthalle **Federball.**

Sie kennen das Spiel von früher und möchten es wieder ausprobieren.

16.30.- 17.00

Turnhalle GS **Gleichgewichtsparcour.**

LehrschwBad **Aquafitness.**

16.45 – 17.15

Großsporthalle **Zumba.** Der Rhythmus bringt Bewegung und lässt die Stimmung steigen.

17.15 – 17.45

Großsporthalle **Entspannungsübungen.** Entspannung fördert das allgemeine Wohlbefinden. Hier lernen Sie Übungen, die schnelle und zuverlässige Entspannung bringen.

17.00 – 17.30

LehrschwBad **Schwimmen für Jedermann.**

Cafeteria **Im Ruhestand den Kilos trotzen.**

Informationen über gesunde und altersgerechte Ernährung.

17.45

Abschluss und Ausklang für alle.

Sie sind herzlich vom Kreis- und Landessportbund, dem TUS Freckenhorst 07, der Wasserwacht, Pro Bad, der Boule-Abteilung des PK Freckenhorst-Pavilly, dem Jugendrotkreuz und Gesund durch Sport eingeladen, die Bewegungsangebote mitzumachen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Wichtig! Mitzubringen sind bequeme Kleidung oder Sportbekleidung und Sportschuhe. Für die Übungen im Wasser Schwimmkleidung, Seife und Handtuch.

Für das leibliche Wohl ist von 15.00 bis 17.00 Uhr eine Cafeteria geöffnet.

Es stehen Parkplätze an der Grundschule, dem DRK in der Kleistraße 21 und an der Großsporthalle (Zufahrt über Nordfeld) zur Verfügung. Kommen Sie aber lieber sportlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß.

Wir freuen uns auf Sie.