

50+

Bewegt älter werden in Lippe!

Aktionstag



So., 11–16 Uhr | DBB-Sportzentrum |
Wittekindstr. 3 | 32756 Detmold

Organisation und Planung:

Kreissportbund Lippe e.V.
Anika Rabe
Telefon: 05231 62-7904
a.rabe@ksb-lippe.de
Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold
www.ksb-lippe.de

Die Teilnahme an dem Aktionstag ist kostenlos.

Veranstaltungsort:

DBB-Sportzentrum
Wittekindstr.3, 32756 Detmold

Parkplätze finden Sie direkt an dem Sportzentrum oder an dem nahe gelegenen Schulparkplatz.

Das Sportzentrum ist vom Bahnhof Detmold aus mit der Buslinie 701 zu erreichen. Ausstieg Haltestelle „Agentur für Arbeit“.

Eine Veranstaltung des



in Kooperation mit



unterstützt durch



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

Gefördert durch:



„Vorbeikommen und Mitmachen“

... unter diesem Motto findet am 27.09.2015 im Rahmen des Programms „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ der 1. Aktionstag für die Generation 50 plus in Detmold statt.

Gemeinsam laden der Kreissportbund Lippe, der Seniorenbeirat der Stadt Detmold, der Stadtsportverband Detmold, der Lippische Turngau und die Stadt Detmold zum Mitmachen ein.

In der Zeit von 11.00 bis 16.00 Uhr bieten wir in dem Sportzentrum des Dietrich-Bonhoeffer-Berufskollegs verschiedene Bewegungs- und Sportangebote zum Kennenlernen an. Darüber hinaus gibt es ein Begegnungscafé und verschiedene Informationsstände.

Wir freuen uns Sie an dem 1. Aktionstag begrüßen zu dürfen, denn: Bewegung und Sport sind ein unverzichtbarer Bestandteil der gesunden Lebensführung und wichtig für eine gute Lebensqualität im Alter! Die Teilnahme an dem Aktionstag ist kostenlos.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Programmablauf

11.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung

Rainer Heller, Bürgermeister der Stadt Detmold
Wilfried Starke, Präsident Kreissportbund Lippe e.V.
Vorführung der Seniorentanzgruppe

11.45–15.45 Uhr

- **Mit-Mach-Angebote**
- **Begegnungscafé**
- **Informationsstände**

Moderation: Anika Rabe, KSB Lippe e.V.

Wir bieten Ihnen drei Mit-Mach-Phasen mit verschiedenen Mit-Mach-Angeboten an. Sie können an dem Aktionstag vor Ort entscheiden, welche Angebote Sie kennenlernen möchten.

Für die Teilnahme an den Angeboten empfehlen wir bequeme Kleidung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

1. Mit-Mach-Phase: 11.45–12.45 Uhr

Angebot I:

Tiefenentspannung mit einer Klangreise (Desiderata/Balance im Leben)

Getragen von Klängen erreichen Sie einen tiefen Zustand der Entspannung. Eine Klangreise bietet die Möglichkeit, dem Stress zu entrinnen, sich tief zu entspannen und das Wohlbefinden zu fördern. (Gymnastikraum)

Angebot II:

Sanftes Rückentraining (SportBildungswerk KSB Lippe e.V.)

Gezielte Übungen und Maßnahmen sollen zur Vorbeugung oder zur Bewältigung von Rückenbeschwerden beitragen. Erfahren Sie die Wirkungen körperlicher Aktivität auf Gesundheit und Wohlbefinden. (Halle 1)

Angebot III:

Seniorentanz/50+ (TG Detmold v. 1956 e.V.)

Gehirngymnastik mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Angeboten wird ein buntes Programm aus dem Bereich der internationalen Folklore und Gesellschaftstanzes in geselliger Form. (Halle 3)

2. Mit-Mach-Phase: 13.15–14.15 Uhr

Angebot I:

Mit einer Phantasiereise zur Entspannung (Desiderata/Balance im Leben)

Begeben Sie sich in das Land Ihrer Träume, reisen Sie an Orte, die Ihnen Kraft und Energie verleihen. (Gymnastikraum)

Angebot II:

Seniorentanz/50+ (TV „Frisch Auf“ Heidenoldendorf)

Gehirngymnastik mit Musik, Rhythmus und Bewegung. Angeboten wird ein buntes Programm aus dem Bereich der internationalen Folklore und Gesellschaftstanzes in geselliger Form. (Halle 1)

Angebot III:

Gehirntraining durch Bewegung (Lippischer Turngau)

Körperliche Betätigung in Verbindung mit gezieltem Gehirntraining fördert die Gehirndurchblutung und erhöht die geistige Fitness. (Halle 2)

Angebot IV:

Pilates mit dem Redondoball (SportBildungswerk KSB Lippe e.V.)

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht, indem es Dehn- und Kräftigungsübungen und Atmung auf sanfte Weise verbindet. (Halle 3)



3. Mit-Mach-Phase: 14.45–15.45 Uhr

Angebot I:

Ausgleichsgymnastik (TSV Bentrup-Lossbruch)

Mobilität erhalten, Muskeln stärken – und das in einer netten Gemeinschaft, das ist die Kurzfassung zu diesem Angebot. (Halle 1)

Angebot II:

Standfest & Stabil- Stürze vermeiden (Lippischer Turngau)

Je älter man wird, desto größer wird das Sturzrisiko. Die Hauptursachen für Stürze bei älteren Menschen liegen im Bereich der Gleichgewichtskontrolle und der Kraft. Diese beiden Komponenten werden in diesem Angebot trainiert. (Gymnastikraum)

Angebot III:

Fit und Gesund-Herren (TV „Frisch Auf“ Heidenoldendorf)

In der ersten Hälfte werden Bewegung und Koordination gefördert und in der zweiten Hälfte werden Ballspiele gespielt. (Halle 3)

Dauerhafte Angebote in der Zeit von 11.45–15.45 Uhr

Kyudo- Bogenschießen

(Polizei-Sportverein Lippe-Detmold e.V.)

Laufbahn in dem Sportzentrum

Training an Geräten (TV Lemgo) (Kraftraum)

Rollator Training am Bus (Kommunale Verkehrsgesellschaft Lipp mbh) (Außengelände vor dem Sportzentrum)