

Aktionstag am Mittwoch

17.11.2021



in der Sporthalle des TuS Schildgen
Zum Scheider Feld 31, 51467 Berg.Gladbach

**ein aktiver Vormittag mit Bewegung, Informationen und
geselligem Beisammensein für SIE und IHN
von 9.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr**

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



TuS Schildgen 1932 e.V. – Geschäftsstelle – Telefon 02202258573 – Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Freitag 15:00 bis 17:00 Uhr

Aktionstag am Mittwoch

17.11.2021



Unser abwechslungsreiches Programm:

9.00 Uhr	Begrüßung
9.10- 9.30 Uhr	1. Einheit: 6 Übungen für die Gelenke
9.40-10.00 Uhr	2. Einheit: Kräftigung mit den Gymsticks
10.10-10.30 Uhr	3. Einheit: Gleichgewicht mit den Pads
10.40-11.00 Uhr	Infos zum Thema Bewegung
11.10-11.30 Uhr	4. Einheit: Gehirntaining und Bewegung
11.40-12.00 Uhr	5. Einheit: Fit mit Bällen und Luftballons
12.10-12.30 Uhr	6. Einheit: Health Jumping
anschl. gemeinsamer Mittagsimbiss	
Außerdem: Testet euer Reaktionsvermögen an der Reaktionswand!	

**Sporthalle des TuS
Zum Scheider Feld 31
51467 Berg.Gladbach**

Eintritt frei

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

Gefördert durch:



TuS Schildgen 1932 e.V. – Geschäftsstelle – Telefon 02202258573 – Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Freitag 15:00 bis 17:00 Uhr