

Aktionstag am Dienstag 29.11.2022



Stressfrei und bewegt in den Advent!

**Ein aktiver Vormittag mit Bewegung, Informationen und geselligem
Beisammensein für SIE und IHN
von 9.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr
in der Sporthalle des TuS Schildgen, Zum Scheider Feld 31, 51467 BG**

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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



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

Aktionstag am Dienstag

29.11.2022



Stressfrei und bewegt in den Advent!

- **9.00 Uhr** Jumping als Einstieg in den Tag
- **9.30 Uhr** Entspannter Nacken, entspannter Rücken
- **10.00 Uhr** Bewegter Vortrag:
Arnd Bader: „Alter & Salutogenese ...
... mögliche Wege, bewegt und resilient gesund zu bleiben“
- **11.30 Uhr** Erlebnistanz
- **12.00 Uhr** Mobil auf und mit dem Sitzball
- **12.30 Uhr** Progressive Muskelentspannung

laufend: „Spiel“-Angebote, um bewegt geistig fit zu bleiben
Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Sporthalle des TuS
Zum Scheider Feld 31
51467 Berg.Gladbach

Eintritt frei

Mit Unterstützung von:

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz**
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO BERGISCHES LAND

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