



LINGO
-€¹

IPER
-€¹

ACTÈRE

Banque PSA
eu-Isenburg,
/ bei 0,- €
TENWAGEN
ten Laufzeit.
r CITROËN
onen unter

• Tele-

Aktionstag für die Generation 40+

„bewegt älter werden in NRW“



Bergisch Gladbach (uw). Es ist bekannt, dass Bewegung für Körper und Geist gesund ist. In jedem Alter. Daher veranstaltet der TuS Schildgen am Samstag, 26. September, einen Aktionstag für Jung und Alt, für Mitglieder und Nichtmitglieder, für alle Interessierten in der TuS-Sporthalle im Gewerbezentrum EMIL im Rahmen des Programms „bewegt ÄLTER werden in NRW“.

Das Programm des Landesportbundes NRW wird vom Land NRW und vom Kreissportbund des Rheinischen-Bergischen Kreis unterstützt.

Es richtet sich an die Generation 40+, aber beim Aktionstag gibt es auch für Jüngere genug zu entdecken und auszuprobieren.

Der TuS Schildgen hat auch kürzlich das Qualitätssiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB“ beantragt, um in Zukunft wieder zertifizierte Kurse anbieten zu können, deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden.

Mit seinem Aktionstag möchte der TuS Schildgen auf seine vielfältigen Angebote aufmerksam machen und allen Interessierten anbieten, einen Teil da-

von auszuprobieren. Es wird verschiedene kurze Schnupperangebote (Yoga, Hockergymnastik, ...) geben, verschiedene Möglichkeiten, seine Kraft und Muskelmasse messen zu lassen, einen Turn-Parcours für die Kinder, ein Rollatortraining mit vielen wichtigen Tipps für alle (egal ob man bereits einen Rollator benötigt oder noch nicht).

Stattfinden wird die Veranstaltung rund um die TuS-eigene Sporthalle im Gewerbezentrum EMIL, Zum Scheider Feld 31, Bergisch Gladbach, von 15 Uhr bis 18 Uhr.