



## DLRG LV Nordrhein e.V.

In Kooperation mit:  
DLRG Nümbrecht e.V.  
Senioren-INSEL Nümbrecht des  
DRK Ortsverein Oberberg Südwest e.V.



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

Gefördert durch:



## GEMEINSAM AKTIV im Quartier

# Aktiv in Nümbrecht

**Ein attraktives, offenes,  
wechselndes  
Bewegungsangebot im  
Quartier!**

Treffpunkt  
Familienbad Element

jeden Samstag im Monat  
von 17:00h bis 18:30h

bzw.  
15:30h - 17:00h

## Aktiv in Nümbrecht

### Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß

Haben Sie Lust auf Bewegung, Spaß und gute Unterhaltung – dann sind Sie bei unserem Angebot genau richtig.

Wir möchten Ihnen unser neues Programm für die Generation Ü30 vorstellen und Sie mit den unterschiedlichsten Angeboten in Bewegung bringen. Sie können an allen oder auch nur einem Angebot teilnehmen, ganz nach Lust, Laune und Zeit.

Die Teilnahme ist durch die diesjährige Förderung im Bereich "Quartiersentwicklung" des Landessportbundes NRW kostenlos!

**Ab Samstag, 6. Oktober 2018  
um 17:00h geht es los!**

Ansprechpartnerin:  
Ulrike Klatt  
02293-3701  
ulrike.klatt@nordrhein.dlrg.de

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen

**DLRG Landesverband Nordrhein e.V.**  
**DLRG Nümbrecht e.V.**  
**Senioren-INSEL Nümbrecht**

## Oktober 2018

06.10.2018 **"Aquafit"**  
von 17.00h bis 17.45h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Ulrike Klatt, Tel. 02293-3701

13.10.2018 **"Nordic-Walking"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Manuela Conrad, Tel. 02293-816500

20.10.2018 **"Ortsrundgang - wussten Sie schon"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartner: Heinz-Jürgen Naujoks, Tel. 02293-2219

27.10.2018 **"Latschen & Tratschen - Cross-Boule"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Ulrike Klatt, Tel. 02293-3701

## November 2018

03.11.2018 **"Nordic-Walking"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Manuela Conrad, Tel. 02293-816500

10.11.2018 **"Aquafit"**  
von 17.00h bis 17.45h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Ulrike Klatt, Tel. 02293-3701

17.11.2018 **"Ortsrundgang - wussten Sie schon"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartner: Heinz-Jürgen Naujoks, Tel. 02293-2219

24.11.2018 **"Latschen & Tratschen - Sinnespfad"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Ulrike Klatt, Tel. 02293-3701

## Dezember 2018

01.12.2018 **"Candle-Light Schwimmen"**  
von 17.00h bis 18.30h

Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Ulrike Klatt, Tel. 02293-3701

08.12.2018 **"Weihnachtlicher Ortsrundgang"**  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartner: Heinz-Jürgen Naujoks, Tel. 02293-2219

\*\*\* Änderungen vorbehalten

Für die Teilnahme an den einzelnen Angeboten ist  
keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

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

Gefördert durch:

