

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Seniorenbeirat und der Stadtsporverband Radevormwald veranstalten am So. 27.08.2017 den **1. SENIORENSPORTTAG** unter dem Motto „Fit und Vital ab 50+“.

Der **SENIORENSPORTTAG** informiert über die vielfältigen Sport-Angebote und Dienstleistungen, die Menschen ab 50 Jahren in unserer Stadt nutzen können, um fit und aktiv zu bleiben – bis ins hohe Alter. In **8 SPORT-PAVILLONS** präsentieren Vereine und Dienstleister eine umfassende Auswahl an Aktionen und Angeboten. Kompetente Ansprechpartner führen die Angebote vor und laden zum Zuschauen und Mitmachen ein. Interessante Vorträge zu aktuellen Themen und diverse Aktionen ergänzen das Programm.

Auch für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

Wir freuen uns auf Sie am **SENIORENSPORTTAG**.

Ihr

Seniorenbeirat der Stadt Radevormwald
Stadtsporverband Radevormwald

Wir wünschen viel Spaß
auf dem **SENIORENSPORTTAG**
in Radevormwald.

Seniorenbeirat Radevormwald
Herr Wolf-Rainer Winterhagen
Uelfestr. 4
42477 Radevormwald
Tel.: 02195 8988

Stadtsporverband Radevormwald
Herr Jörg Becker
Handballweg 6
42477 Radevormwald
Tel.: 02195 599800
www.ssv-radevormwald.de

Veranstaltungsort:

Sportplatz Hermannstraße Radevormwald
42477 Radevormwald

Mit freundlicher Unterstützung von



Seniorenbeirat



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SENIORENSPORTTAG
SO. 27.08.2017 11:00 - 17:00 Uhr

Sportplatz Hermannstraße Radevormwald



8 SPORT-PAVILLONS bieten
Aktionen zum Zuschauen und Mitmachen rund
um Sport und Fitness 50+

Vortrag Franz Müntefering

Sportaktionen 50+

Alltags-Fitness-Test

Cross Boccia

Bogenschießen

Spaß und Spiele

Kulinarisches

Schirmherr und Gastredner: Franz Müntefering

Veranstaltungsprogramm von 11:00 - 17:00 Uhr:

Begrüßung 11:00 Uhr Foyer/Übergang Gymnasiumhalle zur Realschulhalle
Bürgermeister Johannes Mans: Eröffnung des Seniorensporttages
Schirmherr Franz Müntefering: Vortrag über Sport & Fitness 50+

Aktionen 11:00 - 17:00 Uhr Beratung und Aktionen in 8 Sport-Pavillons auf dem Sportplatz.
Kompetente Ansprechpartner zeigen Übungen für Fitness bis ins hohe Alter.
Zuschauen – Informieren – Mitmachen:



Sportplatz Hermannstraße Radevormwald

SENIORENSPORTTAG

SO. 27.08.2017 11:00 - 17:00 Uhr
8 SPORT-PAVILLONS

laden Sie zum Zuschauen und Mitmachen ein

1 PAVILLON BEWEGUNGSPARCOURS MIT CROSS BOCCIA - FIT BLEIBEN VON KOPF BIS FUSS

Cross Boccia Bälle sind kleine Stoffbälle, die vielseitig einsetzbar sind. In einem Bewegungsparcours erleben sie abwechslungsreiche Übungen für die Balance, Kraft und Koordination.

Susanne Fuchs,
Referentin des Landessportbundes NRW

2 PAVILLON ALLTAGS-FITNESS-TEST

Wie fit bin ich noch?
Sie können Ihre Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit überprüfen lassen. Die Ergebnisse lieferten Ihnen eine Prognose über die Wahrscheinlichkeit einer selbstständigen Lebensweise im hohen Alter.

Dr. Kerstin Bastian,
Dipl. Sportlehrerin, KSB Oberberg

3 PAVILLON BALANCETRAINING MIT WURFRAKETEN

Übungen aus der Sturzprävention werden in ein Zielwurfspiel (ähnlich wie Dart) integriert.

Christine und Axel Scharfschwert,
Übungsleiter

4 PAVILLON FUNKTIONELLES FITNESS- & FASZIEN-TRAINING MIT UND OHNE TRAININGSHILFEN. FITNESS- YOGA

Schwerpunkte sind Beweglichkeit, Balance, Koordination und Kraft für eine starke Körpermitte.

Roy Dümichen,
Fitnesstrainer LSB Bildungswerk

5 PAVILLON LIFENESS

Wie aus alltäglichen Bewegungen Sport werden kann. Sportliche Alltagsbewegungen erfahren und verstehen, wieso Sport diese verbessern kann.

Team life-ness:
Cassandra Fuchs, Clemens Hesterkamp

6 PAVILLON BOGENSCHIESSEN

Bogenschießen kann in jedem Alter betrieben werden. Ruhe, Konzentration sowie Körperspannung werden benötigt und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Gila Hüßing,
Dahlerauer Turnverein

7 PAVILLON SPORTABZEICHEN

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und kann in jedem Alter abgelegt werden. Durch die Vielseitigkeit der Prüfungen werden insbesondere Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gefördert.

Christoph Schlüter, TSV Radevormwald

8 PAVILLON STADTSPORTVERBAND RADEVORMWALD E.V.

Der Stadtsportverband ist das übergeordnete und neutrale Vertretungsorgan aller Radevormwalder Sportvereine. Er fördert die Kooperation und Kommunikation zwischen Vereinen zum Wohle der Sportentwicklung in Radevormwald. Vertreter von TSV, TV Herbeck, RTV und Dahlerauer Turnverein informieren über Sportangebote und stehen für Fragen zur Verfügung.