



## Aktuelle Themen Dezember 2018

1. „Mit Schwung ins Alter“ - Bewegungsangebot des TuS Beeck erfolgreich

### 1. „Mit Schwung ins Alter“ - Bewegungsangebot des TuS Beeck erfolgreich

Auch 2018 hat der KSB Heinsberg ein wohnortnahes Bewegungsangebot für Ältere im Rahmen von „Bewegt ÄLTER werden im Quartier!“ initiiert und nachhaltig in einen Sportverein überführt. Der Kurs „Schwungvoll ins Alter“ des TuS Beeck im Quartier Wegberg-Beeck war ein voller Erfolg. 12 - 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben seit September 1 x wöchentlich Koordination, Gleichgewicht und Konzentration im Pfarrzentrum trainiert. Grund genug für den TuS Beeck, das Angebot in 2019 auch ohne LSB-Förderung anzubieten. Der nächste Kurs startet am 29. Januar.

Zum Download:

- a.) [Flyer](#)
- b.) [Pressemitteilung](#)
- c.) [Bericht Aachener Zeitung \(08.12.2018\)](#)
- d.) [Facebook-Post Wegberg Echo das Magazin für Wegberg und Umgebung \(27.11.2018\)](#)

2. Westdeutscher Tischtennis-Verband kooperiert mit TTC Indeland Jülich im Quartier!

### 2. Westdeutscher Tischtennis-Verband kooperiert mit TTC Indeland

## Jülich im Quartier!

Nette Bekanntschaften schließen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun. Ein neues Angebot des Tischtennisclubs Indeland Jülich für Seniorinnen und Senioren fördert die Beweglichkeit, trainiert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie koordinative Fähigkeiten. Das Angebot richtet sich auch an rüstige Tischtenniseinsteiger/-innen. Gefördert über das Projekt „Bewegt ÄLTER werden im Quartier!“ wurde das Angebot vom Westdeutschen Tischtennis-Verband mit Unterstützung der Quartiersentwicklung Jülich-Nordviertel ins Leben gerufen.

Zum Download:

- a.) [Facebook-Post des LSB NRW zum Angebot des TCT Indeland Jülich \(08.11.2018\)](#)
- b.) [Twitter-Tweet des LSB NRW zum Angebot des TTC Indeland Jülich \(08.11.2018\)](#)
- c.) [Bericht Aachener Zeitung \(26.09.2018\)](#)
- d.) [Teilnehmerfotos](#)

3. Quartiersprojekt des DLRG Landesverbandes Nordrhein verknüpft 4 Angebote!

## 3. Quartiersprojekt des DLRG Landesverbandes Nordrhein verknüpft 4 Angebote!

Was haben Nordic Walking, Aquafit, Ortsspaziergänge und „Latschen & Tratschen mit Cross Boule“ gemeinsam? Sie alle gehören zur Bewegungsinitiative der DLRG LV Nordrhein in Nümbrecht. Das Projekt „Aktiv in Nümbrecht – Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß“ vereint die vier Bewegungsangebote. Immer samstags um 15:30 Uhr trifft sich die Generation 30+ am Familienbad Element, um sich gemeinsam zu bewegen. Kooperationspartner sind die DLRG Nümbrecht und Senioreninsel Nümbrecht. Nach Ende der von LSB NRW und Staatskanzlei NRW geförderten Projektphase ist für 2019 eine Fortsetzung geplant. Von Februar – April sowie September – November wird der erfolgreiche Angebotsmix wiederholt.

Zum Download:

- a.) [Flyer](#)
- b.) [Teilnehmerfotos](#)

4. Walking-Fußball beim TSV Norf: Auch im Alter Fußball spielen!

## 4. Walking-Fußball beim TSV Norf: Auch im Alter Fußball spielen!

Der FC Schalke 04 und Bayer 04 Leverkusen bieten es schon an. Nun zieht der TSV Norf nach und erweitert sein Sportangebot um Walking-Fußball. Vor allem die ältere Generation hat der Verein im Fokus.

Am Tag des Breitensports am 8. Oktober im von-Waldthausen-Stadion in Neuss-Norf feierte die Trendsportart ihre Premiere am Niederrhein. Das Walking-Fußball-Schnupperturnier auf dem 42 x 21 Meter großen Spielfeld war ein Erfolg. 40 Aktive im Alter von 40 und 75 Jahren lieferten sich spannende Spiele. Außerdem taten sie etwas für ihre Gesundheit. Walking-Fußball ist auf Passspiel ausgerichtet. Es darf nur gegangen werden. Dies minimiert das Verletzungsrisiko.

Weitergehende Infos:

- a.) [Walking-Fußball feiert Premiere im Rhein-Kreis Neuss](#) (Quelle: Rheinische Post Online, 06.10.2018)
- b.) [Auch im Alter Fußball spielen](#) (Quelle: Homepage des TSV Norf, 20.10.2018)
- c.) [Walking-Fußball bei Schalke 04](#) (Quelle: Homepage von Schalke 04)
- d.) [Walking-Fußball bei der DFB-Ausbildertagung](#) (Quelle: Homepage Deutscher Fußball-Bund, 04.12.2018)

5. Frohe Weihnachten!

## 5. Frohe Weihnachten!



© VRD - Fotolia.com

#27601968

Zu guter Letzt: Wir hoffen, Sie auch in diesem Jahr mit unserer Infomail gut informiert und auf dem Laufenden gehalten zu haben. Wir verabschieden uns in die Weihnachtspause und wünschen Ihnen und Ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest sowie einen gesunden und guten Start ins neue Jahr. Wir melden uns zum Jahresbeginn wieder mit neuen und interessanten Informationen bei Ihnen zurück.

Mit besten Grüßen

Das Referat Breitensport/Generationen

