



Bewegt älter werden in Lintorf

<u>Aktionstag</u>

- Vortrag zum Thema "Gesundheit und Bewegung"
- Alltags-Fitness-Test & Fitness-Test
- gesunde Bewegungseinheiten
- Ausstellung: "Ratingen in Orange"

Donnerstag, 02.12.2021 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

im Gesundheitszentrum "TuS*fit"* Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V. Brandsheide 30 – 40885 Ratingen

- Zutritt nur unter der 2G-Regel möglich -



Gefördert durch:















Bewegt älter werden in Lintorf

- Programm für diesen Tag -

Vortrag zum Thema "Gesundheit und Bewegung"

1400 Uhr Positive Einflüsse des Sports auf den Körper

Mike Lysien (Diplom-Sportwissenschaftler)

Alltags-Fitness-Test

Fitness-Test im Studio

1500 Uhr bis 1700 Uhr

1500 Uhr bis 1800 Uhr

Der Alltags-Fitness-Test überprüft die menschlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität, die für die Bewältigung des Alltags erforderlich sind. Bitte dazu bequeme Kleidung und Hallen-Schuhe mitbringen.

Gesunde Bewegung zum Mitmachen

1500 Uhr Engpass-Dehnung mit einem Stuhl Liebscher & Bracht®

1600 Uhr Training im Dr. Wolff Outdoor-Campus

1700 Uhr Pilates für Einsteiger

Ausstellung: "Ratingen in Orange"

1400 Uhr bis 1800 Uhr

Volkmar Behmer präsentiert "RATINGEN IN ORANGE" - FREIHANDGRAFIKEN

Alle Teilnahmen sind kostenfrei. Der "Vortrag" und "Gesunde Bewegung zum Mitmachen" nur nach Voranmeldung möglich. *Zutritt nur unter der 2G-Regel*

Anmeldung und Information unter: 02102 / 74005-0