

Bewegt älter werden in Haan

Infoveranstaltung & Workshop*:

Sonntag, 20. September 2020

Infoveranstaltung: Das moderne Lebensgefühl Fit sein
10.00 – 12.00 Uhr

Workshop: Zur Bewegung motivieren – Wie gelingt der (Wieder-)Einstieg?
12.00 – 14.00 Uhr

beim Haaner Turnverein 1863 e.V., Turnstraße 25, 42781 Haan

- * • Veranstaltungen können separat voneinander gebucht werden
- ÜL-C-Verlängerung (4 LE) bei Besuch beider Veranstaltungen

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NÖRDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund
Mettmann e.V.



Infos:

Informationsveranstaltung „Das moderne Lebensgefühl Fit sein“

„Fit sein“ wird hier als positives Lebensgefühl aufgegriffen, als modernes gesellschaftliches Phänomen. Es werden Erwachsene aus sämtlichen Lebensphasen angesprochen, die sich fit fühlen bzw. zukünftig fit fühlen wollen. Hierbei handelt es sich um ein (umfassendes) vielfältiges Spiel-, Sport- und Bewegungsverständnis und in der Umsetzung, um entsprechende Angebote im Verein, die auch den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen hin zu veränderten Zugangswegen und Flexibilisierung gerecht werden.

Workshop „Zur Bewegung motivieren – Wie gelingt der (Wieder-) Einstieg?“

Der Workshop richtet sich an Sportvereine, die gezielt Erwachsene in allen Lebensphasen ansprechen und inaktive Menschen zur Bewegung motivieren wollen. Möglichkeiten zum (Wieder-)Einstieg bieten sich viele, vom klassischen Gruppentraining über die Nutzung moderner Sportgeräte bis hin zum Einsatz von digitalen Schrittzählern oder Fitness-Apps. Sportvereine können neue Techniken und Formate gezielt nutzen, um Interesse zu wecken, wieder zur Bewegung zu motivieren und den Einstieg zu erleichtern. Nach einem theoretischen Einstieg in den Workshop werden gute Beispiele aus der Praxis vorgestellt und Ideen zur Entwicklung neuer Angebote und attraktiver Formate erarbeitet.

(Getränke und Snacks stehen bei den Veranstaltungen bereit)

Anmeldung unter: anmeldung@ksbmettmann.de

Ansprechpartner:



Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstraße 9

40822 Mettmann

☎ 02104-976100

✉ anmeldung@ksbmettmann.de

www.ksbmettmann.de



Haaner Turnverein 1863 e.V.

Turnstraße 25, 42781 Haan

Claudia Bader

☎ 02129-5655-0

✉ bader.claudia@haaner-tv.de

www.haaner-tv.de

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund
Mettmann e.V.