



Anfahrt: Bus 926/923 bis Haltestelle Zechenstr.

Kleidung: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Teilnehmer-

Gebühr: kostenfrei

Vorverkauf: Stadtsportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

☎ 0203/ 30 00 811

✉ 0203/ 30 00 888

Organisation: Christoph Gehrt-Butry (Stadtsporbund Duisburg)
Peter Serfort (Stadtsporbund Duisburg)
Mareike Nest (Sozialer Dienst)

Aktionstag

Sport der Älteren

„Bewegter Alltag“

Dienstag 12. November 2019

14:00 bis 18:00 Uhr

Seniorenzentrum Duisburg Homberg

Zechenstr. 50, 47198 Duisburg



PROGRAMM

13.45 Uhr Einlass
Musikalische Einstimmung

14.00 Uhr Begrüßung

14.10 Uhr SPORTVORFÜHRUNG

14.20 Uhr Bewegung zum Mitmachen

Yoga, Hochstapeln, Chuan Su

Mentale Fitness, Tanzen mal anders

Crossboccia, Golden Beats, Hockey

15.30 Uhr Ende des sportlichen Teils



15.30 Uhr Kaffeetrinken

und singen mit

Anja Lerch

18.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Besonderheiten 2019

- Informationen über Sport für Ältere
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch
- Informationen zum Alltagsfitnesstest

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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



GESOB
Gesellschaft für
Soziale
Betriebe
GmbH & Co. KG