



Veranstalter: TURNVEREIN VON 1903 VOLMARSTEIN E. V.
 Aktionstag-Koordination: Rosel Cittrich

Weitere **Informationen** zu unserem Verein finden Sie im Internet unter:
www.tv-volmarstein.de; Anfragen per Email: info@tv-volmarstein.de

Die Veranstaltung wird vom Landessportbund NRW und dem Innenministerium des Landes NRW sowie der Stadtparkasse Wetter (Ruhr) finanziell unterstützt.

Weitere Sachspenden: Bäckerei/Konditorei Homann, Blumen Richter, REWE Schmitz EH oHG, Dorfcafe Volmarstein (alle aus Wetter/Ruhr) Wurstwaren Klaus Seydaack (Witten)

Herzlichen Dank an die Sponsoren für die freundliche Unterstützung, bitte bedenken Sie die Unternehmen bei Ihren nächsten Einkäufen!

Zukunft gestalten -



aktiv & gesund
 älter werden

Herzliche Einladung zum 1. Aktionstag „Sport der Älteren“ des TV Volmarstein



Datum: Sonntag, 5. September 2010
Zeit: 13.30 (Einlass) – 17 Uhr
Ort: Turnhalle Köhlerwaldstraße in Wetter-Volmarstein
 (für Getränke, Kuchen + Würstchen wird gesorgt)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit, es erwarten Sie zahlreiche Mitmachangebote wie Qi Gong, „Brain Gym“ und Klangschalen-/Fußreflexzonenmassage!

Zudem können Sie sich an den Informationsständen zu den Themen Gefahren der Mobilität (Polizeireferent Werner Koch), Wohnungs-Umbau für das Älterwerden (FTB der ev. Stiftung Volmarstein) sowie Fußdruck- und Venenmessung (Sanitätshaus Stoltenhoff) informieren.

Ihr Angebot vor Ort: www.wir-im-sport.de

Infotelefon 01 80 - 1000 412

Eine Kampagne für mehr
 Lebensqualität im Alter

Innenministerium
 des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Aktionstag des Turnverein Volmarstein: „Sport der Älteren – Für Sie und Ihn“!

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Vereinsfreunde, sehr geehrte Damen und Herren, der Turnverein Volmarstein lädt Sie ganz herzlich zu einem „mal ganz anderen Sonntag“ zur Mitmachaktion in die Köhlerwaldstraße ein.

Motto: Kommen, Anschauen, Mitmachen und viel gemeinsame Freude haben!

Unser vielseitiges Angebot macht Sie sicher neugierig und wir, unsere Referenten und die Übungsleiter des TV Volmarstein, freuen sich schon auf Ihren Besuch **und Ihr Mitmachen!**

Unser Programm:

14.00 – 14.15 Uhr	Begrüßung	15.50 – 16.10 Uhr	Forschungsinstitut Technologie und Behindertenhilfe (FTB) der Ev. Stiftung Volmarstein: VORTRAG
14.20 – 14.25 Uhr	Bewegung für Alle: „ Der Flieger “		Tipps für Wohnanpassungsmaßnahmen, Umbau und „seniorengerechtes“ Zubehör: Handy/Rauchmelder
14.30 – 14.50 Uhr	„ Brain Gym “: Gedächtnistraining mit Musik MITMACHAKTION Übungsleiterin Rosel Cittrich	16.15 – 16.30 Uhr	„ Gymnastik-Karussell “ mit Musik und Kleingeräten zum Training von Fitness und Gleichgewicht, mit Rosel Cittrich MITMACHAKTION
14.55 – 15.25 Uhr	Polizist Werner Koch gibt Tipps zum Thema Mobilität für Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer und zu „Gewinnspielen“ und Trickdieben VORTRAG	16.35 – 16.50 Uhr	Fröhlicher Tanzkreis Wetter: MITMACHAKTION Senioren-Tanzgruppe der Ev.-Lutherischen Kirchengemeinde: Folklore mit Petra Hermann
15.30 – 15.45	Qi Gong : Der sanfte Weg zur Entspannung mit Atemübungen und Meridiandehnübungen MITMACHAKTION Übungsleiterin Claudia Sarter - und gleichzeitig - Klangschalenmassage : Mit Blockadenabbau zur inneren Ruhe kommen; Referentin Frau R. Seydaack	16.55 – 17.00 Uhr	Gemeinsame Verabschiedung mit schwungvollem Abschluss

In den Nebenräumen der Turnhalle Köhlerwaldstraße können Sie zusätzlich folgende Angebote testen:

- Klangschalen- und Fußreflexzonenmassage
- Spiralix – Schnürsenkel (nur einmal binden!, Referent H. Fichtel)
- Sanitätshaus Stoltenhoff: elektronische Fußdruck- und Venenmessung

Ein Imbiss mit Getränken und Kuchen steht für Sie bereit.

Sie haben Fragen zum TV Volmarstein und dem Angebot?

Sprechen Sie die Übungsleiter oder die Vorstandsmitglieder doch einfach an, wir helfen gerne!

Infos: www.tv-volmarstein.de und info@tv-volmarstein.de

