

Kreissportbund Aurich e.V.  
Grete Kruse  
Hooge Sand 6  
26506 Norden

Bitte Karte ausfüllen, abtrennen und im Umschlag versenden!



Liebe „junggebliebene“ Ältere,  
ältere Menschen erkranken oft nicht deshalb, weil sie  
älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug  
bewegen.

Sport und Bewegung können einer Vielzahl von  
Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenbeschwer-  
den, Arthrosen oder Diabetes Mellitus vorbeugen.

Mit Bewegung, Spiel und Sport halten sich Seniorinnen  
und Senioren fit bis ins hohe Alter.

Lohn des regelmäßigen Übens ist nicht nur körperliche  
und geistige Fitness, sondern auch die Steigerung der  
Kondition und Koordination.

Ganz nebenbei fühlen Sie sich besser und das  
Selbstwertgefühl steigt.

Nutzen Sie unsere Angebote, denn  
„Mit Bewegung im Alter kann man nur gewinnen.“



Ihre Grete Kruse

**Anmeldungen:**

Kreissportbund Aurich e. V.  
stellv. Vorsitzende „Senioren im Sport“  
Grete Kruse  
Hooge Sand 6 | 26506 Norden  
Tel.: 04931-14503 | Email: gretekruse04@aol.com

**Info:**

Kreissportbund Aurich e.V. - Geschäftsstelle  
Große Neustraße 12 | 26506 Norden



[www.ksb-aurich.de](http://www.ksb-aurich.de)

Telefon: 04931-93 00 491  
Fax: 04931-93 00 497  
E-Mail: [info@ksb-aurich.de](mailto:info@ksb-aurich.de)



## „Sportangebote für Ältere“

AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Termine  
2023

Kreissportbund Aurich e.V.  
und der Sportregion Ostfriesland



ABSENDER

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.-Dat.: \_\_\_\_\_

Str./Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

## VERANSTALTUNGEN

### „Hula Hopp“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 13. Mai 2023; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5  
Hula Hopp Reifen werden gestellt!

Leitung: Henry Aden

Mit richtig viel Spaß und Freude das „Hullern“  
(wieder) erlernen



### AGIL Wandertag

#### „Bad Zwischenahn“ (Kostenbeitrag 7 €)

Dienstag, 06. Juni 2023

Treffpunkt: Bahnhof Norden 9:30 Uhr, Abfahrt 09:46 Uhr,  
Ankunft Bad Zwischenahn 11:12 Uhr,  
Wanderung um das Zwischenahner Meer (ca. 12 km),  
Pause in Dreibergen.

Rückfahrt: 16:44 Uhr, Ankunft Norden: 18:50 Uhr  
(Kosten für Zugfahrt ist im Kostenbeitrag enthalten)

Leitung: Grete Kruse

*Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.  
Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist erforderlich.*

#### „Lütetsburg - Schlossparkführung“ (Kostenbeitrag 12 €)

Freitag, 11. August 2023; 14:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Norden-Bargebur, Am Moortief 9 (Müllerhaus),  
gemeinsamer Spaziergang zum Schlosspark (ca. 3 km),  
Schlossparkführung, anschließend Kaffee / Tee und 1 Stück  
Kuchen im Schlossparkcafe.

Kosten für den Eintritt, Führung und Kaffee / Tee / Kuchen im  
Kostenbeitrag enthalten

Leitung: Walter Appell

#### „Bogenschießen“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 26. August 2023; 14:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Norden Süderneuland, Pekelheringer Weg, Trainingsplatz

Leitung: Gerhard Buchweiz

## VERANSTALTUNGEN



#### „Osteoporose Prävention“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 23. September 2023; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Cornelia Emmer

*Das Training beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil.*

#### „Yoga“ für einen besseren Schlaf (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 11. November 2023; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Heike Hinrichs

*· Schlaflosigkeit · Nicht zur Ruhe finden · Gedanken kreisen ·  
In diesem Yoga Angebot praktizieren wir Yoga-Übungen und  
kleine Meditationen, um eine erholsame Nachtruhe zu finden.*



Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich.  
Bei nicht rechtzeitiger Absage (eine Woche vorher)  
müssen die Kosten getragen werden.

#### „Hula Hopp“

Samstag, 13. Mai 2023, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 6 €

#### AGIL Wandertag „Bad Zwischenahn“

Dienstag, 06. Juni 2023, 09:30 bis 18:50 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 7 €

#### „Lütetsburg - Schlossparkführung“

Freitag, 11. August 2023, 14:00 bis 18:00 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 12 €

#### „Bogenschießen“

Samstag, 26. August 2023, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 6 €

#### „Osteoporose Prävention“

Samstag, 23. September 2023, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 6 €

#### „Yoga“ für einen besseren Schlaf

Samstag, 11. November 2023; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja  Nein

Kostenbeitrag 6 €

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Datum, Unterschrift