



„Sportangebote für Ältere“

AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

**Termine
2024**

Kreissportbund Aurich e.V.
und der Sportregion Ostfriesland



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



Telefon: 04931-93 00 491
Fax: 04931-93 00 497
E-Mail: info@ksb-aurich.de



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

ABSENDER

Name:

Vorname:

Geb.-Dat.:

Str./Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Verein:

Vertical lines for form input corresponding to the labels above.

VERANSTALTUNGEN

„Resilienz-Yoga“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 09. März 2024; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Heike Hinrichs

Durch Yogaübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und kleine Meditationseinheiten werden wir unsere Resilienz fördern. Resilienz bedeutet, die Fähigkeit des Organismus besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen und ein glückliches und optimistisches Leben zu führen.

AGIL Wandertag

„Park der Gärten“ (Kostenbeitrag 15 €)

Dienstag, 28. Mai 2024

Treffpunkt: Bahnhof Norden 09:30 Uhr, Abfahrt 09:46 Uhr, Ankomst Bad Zwischenahn 11:12 Uhr,

Wanderung zum „Park der Gärten“, Besichtigung.

Rückfahrt: 17:44 Uhr, Ankomst Norden: 19:05 Uhr

(Kosten für Zugfahrt und Eintritt in den „Park der Gärten“ sind im Beitrag enthalten)

Leitung: Grete Kruse

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.

AGIL Wandertag

„Inselwanderung Norderney“ (Kostenbeitrag 20 €)

Donnerstag, 20. Juni 2024

Treffpunkt: Fähnanleger Norderney 08:30 Uhr, Überfahrt nach Norderney 08:50 Uhr, ca. 11 km Wanderung auf der Insel.

Abfahrt Norderney 16:45 Uhr,

Ankomst Norddeich ca. 17:45 Uhr.

Leitung: Grete Kruse

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.

VERANSTALTUNGEN



Hula Hoop 2023

„Bewegung trifft Gehirn“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 21. September 2024; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Cornelia Emmer

Der menschliche Körper bleibt bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Das bedeutet, dass beim Training des Körpers auch das Gehirn mit gefordert werden muss, da dadurch unsere motorischen und kognitiven Fähigkeiten verbessert werden. Mit verschiedenen Übungen für Körper und Gehirn, sowie Entspannungsübungen, werden wir viel Spaß haben. Denn wenn etwas nicht gelingt, trainieren wir.

„AROHA“ (Kostenbeitrag 6 €)

Samstag, 09. November 2024; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Carina Metzler

Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Gesundheitstraining im ¾ Takt, das Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt. Die spezielle Trainings-Musik (Maori-Tanz) führt zur Ausgeglichenheit und tut der Seele gut.



„Yoga“ für einen besseren Schlaf 2023

ANMELDUNG

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

„Resilienz-Yoga“

Samstag, 09. März 2024, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 6 €

AGIL Wandertag „Park der Gärten“

Dienstag, 28. Mai 2024, 09:30 bis 19:05 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 15 €

AGIL Wandertag „Inselwanderung Norderney“

Donnerstag, 20. Juni 2024, 08:30 bis 17:45 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 20 €

„Bewegung trifft Gehirn“

Samstag, 21. September 2024, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 6 €

„AROHA“

Samstag, 09. November 2024, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 6 €

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Datum, Unterschrift