

Bewegt älter werden in Lintorf

- Aktionstag -

mit Bewegung

Samstag, 14. Sept. 2019

14:00 bis 18:00 Uhr

im Gesundheitszentrum

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Brandsheide 30 - 40885 Ratingen

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt älter werden in Lintorf

- Das Programm für diesen Tag -

Gesunde Bewegungsangebote zum Mitmachen:

14⁰⁰ Uhr Corefit - Das Training für die Körpermitte

15⁰⁰ Uhr Rückentraining 3D

16⁰⁰ Uhr Herz-Kreislauf-Aktiv - Herzfrequenz überwacht mit **POLAR**.

17⁰⁰ Uhr Training für Geist und Körper

Alltags-Fitness-Test

14⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr

Der Alltags-Fitness-Test überprüft die menschlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität, die für die Bewältigung des Alltags erforderlich sind.

Halswirbelsäulen-Check

14⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr -> nach Voranmeldung an der Infotheke

Körper-Analyse

14⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr im Studio

Koordinations-Check

14⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr im Studio

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

