

# - Bewegt ÄLTER werden - Terminübersicht 2. Quartal 2016



## Radwanderungen

Die Seniorengemeinschaft bietet auch 2016 wieder Radwanderungen an. Diese finden alle zwei Wochen am Mittwochnachmittag statt. Ansprechpartnerin ist Margot Larkens (Tel. 65953).

### Informationen

06.04.2016	Dreierwalde
Einkehr:	Reinings Mühle
20.04.2016	Mesum
Einkehr:	Hohe Heide
04.05.2016	Venhaus
Einkehr:	Zur Schleuse
18.05.2016	Isendorf
Einkehr:	Dieckmann
01.06.2016	Spelle
Einkehr:	Moorcafe
15.06.2016	Emsdetten
Einkehr:	Scheunen-Cafe
29.06.2016	Haddorf
Einkehr:	Camping-Platz
Uhrzeit:	14.00 Uhr
Treffpunkt:	Emstorplatz

## Kartenspieler gesucht

Vierzehntägig finden am Mittwoch (außer in der Ferienzeit) im SportPARK Kartenspielnachmittage statt. Hierzu werden noch Mitspielerinnen und Mitspieler gesucht. Wer Interesse daran hat, kann sich bei Klaus-Dieter Remberg (Tel. 70563) melden oder direkt in den Sportpark kommen.

### Informationen

Termine:	13.04.2016
	27.04.2016
	11.05.2016
	25.05.2016
	08.06.2016
	22.06.2016
Uhrzeit:	14.30 Uhr
Treffpunkt:	Infozentrum



## Fahrt ins Blaue

Das Sommerfest der Senioren ist auch in diesem Jahr wieder als „Fahrt ins Blaue“ vorgesehen. Termin dieser Fahrt ist der 07.07.2016. Abfahrt ist um 13.00 Uhr am Emstorplatz und um 13.15 Uhr am SportPARK. Die Rückkehr ist für etwa 18.00 Uhr am SportPARK vorgesehen, wo der Tag mit einem gemeinsamen Grillen ausklingen soll. Die Teilnahmegebühr beträgt 10€. Darin sind Fahrt Kaffee und Kuchen sowie eine Grillwurst enthalten.

Anmeldungen für diese Fahrt müssen bis zum 30.06.2016 im SportPARK oder im SportFORUM erfolgen. Dabei ist die Teilnahmegebühr einzuzahlen. Weitere Informationen erfolgen durch Aushang oder die Tageszeitung.

### Informationen

Termin:	07.07.2016
Kosten:	10€ pro Person
Anmeldeschluss am	30.06.2016

## Franz Müntefering besucht den TV Jahn

Franz Müntefering, ehemaliger SPD-Vorsitzender, Vizekanzler und Bundesminister der Bundesrepublik Deutschland ist für den Landessportbund NRW in Sachen „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ unterwegs. Als Botschafter für „Bewegt ÄLTER werden“ möchte der Politiker den Menschen näher bringen wie wichtig Sport und Bewegung für Ältere ist. Aber nicht nur für Ältere ist das Thema von besonderer Bedeutung. „Für uns alle sollte Bewegung einen höheren Stellenwert im Leben haben. Denn eins steht fest: Älter werden wir alle“, verdeutlicht Anka Jarvers, TV Jahn. „Bewegt ÄLTER werden“ wird auch bei uns im SportPARK und im neuen SportFORUM ein



Thema. Um sich selbst ein Bild von unserem Verein zu machen, kommt Franz Müntefering am 25.04.2016 nach Rheine. Nach einer kleinen Führung durch den SportPARK und das SportFORUM

hält Müntefering um 19.00 Uhr einen Vortrag für Jedermann in der Stadthalle Rheine. „Mitglieder und Nichtmitglieder können dort hören was der LSB Botschafter uns zu diesem Thema mitteilen möchte und im Anschluss an einer Diskussionsrunde teilnehmen“, erklärt Jarvers den Ablauf. „Vor und nach der Veranstaltung hat man natürlich auch die Möglichkeit sich über Sportangebote des TV Jahn zu informieren“, schließt sie ab.

### Informationen

Termin:	25.04.2016
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Treffpunkt:	Stadthalle Rheine

# - Bewegt ÄLTER werden - Terminübersicht 2. Quartal 2016



## Tagesradtouren

Im Sommerhalbjahr werden für die Senioren wieder zwei Tagesradtouren angeboten. Abfahrtszeit ist jeweils um 10.00 Uhr am SportPARK. Mittags ist ein Picknick vorgesehen, während zum Nachmittagskaffee ein entsprechendes Lokal angesteuert wird. Weitere Einzelheiten werden durch Aushang und in der Tagespresse bekannt gegeben.

### Informationen

Termine: 09.06.2016  
Uhrzeit: 10.00 Uhr  
Treffpunkt: SportPARK



## Yoga Nidra wieder im Programm

Entspannung pur, bietet das Angebot Yoga Nirda. Mit diesem Programm ist es möglich, in nur 30 Minuten körperlich, mental und emotional völlig zu entspannen. Yoga Nidra wird zur Stärkung des Immunsystems, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Verkrampfungen, wie Migräne und Kopfschmerzen empfohlen, sowie bei Schlafproblemen verschiedenster Art. Es fördert allgemein die Konzentration, Effizienz und Kreativität. Los geht's am Mittwoch, den 06.04.2016 von 10.15-11.15 Uhr.

Der Kurs umfasst sieben Einheiten. "Die Teilnehmer bekommen eine CD und eine Anleitung. So können sie die Yoga Nidra Übungen zu Hause intensivieren", erklärt Magdalene Schmitz. Interessenten können sich im Infozentrum anmelden.

### Informationen

Start: 06.04.2016  
Uhrzeit: 10.15 Uhr  
Treffpunkt: SportPARK  
Kosten: 55€ für Mitglieder



## Verkehrsübungstag

Am Samstag, den 23.04.2016 haben alle Senioren erstmalig die Möglichkeit von 10.00-16.00 Uhr beim Verkehrsübungstag auf dem Elisabethplatz sicheres fahren mit dem Fahrrad mit und ohne Elektroantrieb zu üben. Hierzu richtet die Stadt Rheine und der Seniorenbeirat eigens einen Verkehrsübungsplatz aus. Zusammen mit der Polizei der Stadt Rheine und verschiedenen anderen Kooperationspartnern soll an diesem Tag den Senioren die Möglichkeit gegeben werden, unter Aufsicht von Experten, das E-Bike fahren zu üben. Zudem stehen verschiedene Partner vor Ort bereit, um die Teilnehmer zu beraten und informieren. So wird auch der TV Jahn an diesem Tag über Sportangebote für Senioren informieren. Im höheren Alter wird es immer wichtiger der schwindenden Muskelkraft entgegen zu wirken und mehr Körperkraft und Stabilität aufzubauen. Dies ist ebenso ein wichtiger Faktor für das sichere Fahren wie der Umgang mit den Rädern selbst. Es werden zwei Fitnesstrainer des TV Jahn vor Ort sein um mit kleinen Fitnesstests die Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Teilnehmer auf den Prüfstand zu stellen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wer noch kein Pedelec besitzt, kann sich an dem Tag verschiedene Räder leihen.

### Informationen

Termin: 23.04.2016  
Uhrzeit: ab 10.00 Uhr  
Treffpunkt: Elisabethplatz