

- Bewegt ÄLTER werden -

Terminübersicht 2 | 2017



Radwanderungen

Die Seniorengemeinschaft bietet 2017 wieder Radwanderungen an. Diese finden alle zwei Wochen am Mittwochnachmittag statt. Soweit nichts angegeben ist, ist eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich. Ansprechpartnerin ist Margot Larkens (Tel. 65953).

Informationen

28.06.2017	Emsdetten
Einkehr:	Scheunen-Cafe
12.07.2017	Haddorf
Einkehr:	Camping-Platz
26.07.2017	Bergeshövede
Einkehr:	Nasses Dreieck
09.08.2017	Ostenwalde
Einkehr:	Altmann
23.08.2017	Sinningen
Einkehr:	Schipp-Hummert
06.09.2017	Gravenhorst
Einkehr:	Kloster-Cafe
Uhrzeit:	14.00 Uhr
Treffpunkt:	Emstorplatz



Tagesradtour

Auch im 2. Halbjahr wird es wieder eine Tagesradtour für unsere älteren Mitglieder geben. Diese ist für Mittwoch, 20. September, vorgesehen. Abgefahren wird um 10 Uhr ab Jahn-Sportpark. Weitere Informationen werden durch Aushang bekannt gegeben.

Informationen

Termine:	20.09.2017
Uhrzeit:	10.00 Uhr
Treffpunkt:	SportPARK

Fahrt ins Blaue

Das Sommerfest unserer älteren Vereinsmitglieder findet wieder als „Fahrt ins Blaue“ statt. Termin ist traditionsgemäß der Donnerstag vor Ferienbeginn, das ist in diesem Jahr der 13. Juli. Die Abfahrtszeiten sind: 12.45 Uhr ab Emstorplatz und 13.00 Uhr ab Jahn-Sportpark.

Die Rückkehr ist gegen 18.30 Uhr geplant. Danach wird im SportPARK gegrillt. Wer teilnehmen möchte, muss sich bis zum 1. Juli im Info-Zentrum des Jahn-Sportparks anmelden. Mit der Anmeldung ist der Kostenbeitrag von 10 € pro Person zu zahlen. Der Kostenbeitrag schließt die Fahrtkosten, Kaffee und Kuchen sowie das Grillen ein.



Informationen

Termin:	13.07.2017
Uhrzeit:	12.45 Uhr am Emstorplatz 13.00 Uhr am SportPARK
Kosten:	10€ pro Person

Aktivtag am 21.10.17

In diesem Jahr findet der Senioren Aktivtag am Samstag, den 21.10.2017 in der Zeit von 11.00-15.00 Uhr statt. Mitglieder und Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen an verschiedenen Bewegungsangeboten teilzunehmen. Wie in jedem Jahr wird sich gemeinsam in der Mittagspause mit Snack gestärkt bevor das Programm weiter geht. Der Ablauf in diesem Jahr steht noch nicht fest aber sicherlich werden wieder be-

kannte Bewegungsklassiker wie auch neue spannende Themen dabei sein.

Genauere Informationen zum Programm und zu den Anmeldungen erfolgen nach den Sommerferien.

Informationen

Termine:	21.10.2017
Uhrzeit:	10.00 Uhr
Treffpunkt:	SportPARK



- Bewegt ÄLTER werden -

Terminübersicht 2 | 2017



Wanderungen

Die Seniorengemeinschaft bietet im Herbst wieder Kurzwanderungen an. Abfahrt ist jeweils um 14.00 Uhr am Emstorplatz. Von dort wird in Fahrgemeinschaften zum Wanderort gefahren. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen sind erhältlich bei Margot Larkens (Tel. 65953).

Informationen

04.10.2017	Burgesteinfurt
Einkehr:	Bagno
18.10.2017	Ibbenbüren
Einkehr:	Aasee-Cafe
15.11.2017	Elte
Einkehr:	Hellhügel
29.11.2017	Altenrheine
Einkehr:	Rielmann
Uhrzeit:	14.00 Uhr
Treffpunkt:	Emstorplatz

Yoga Nidra

Jeden Montag findet in der Zeit von 17.30-19.00 Uhr ein besonders sanftes Yoga Angebot mit Übungsleiterin Magdalene Schmitz statt. Ziel ist es, sich in einfachen Yoga Übungen intensiv zu erfahren, ohne sich zu überfordern. Darauf folgt Yoga Nidra, eine ca. 25 minütige Tiefenentspannung. Interessenten können gerne zum kostenlosen Probetraining vorbei kommen.



Aquafitness

Aquafitness ist für Fitnessorientierte und auch für Menschen mit körperlichen Beschwerden und Einschränkungen sehr gut geeignet. Dabei handelt es sich um ein spezielles Bewegungstraining im Wasser bei dem ein Kraft- und Ausdauertraining absolviert wird. Aufgrund des Wasserauftriebes sind die Übungen besonders gelenkschonend. Ein besonderer Fokus wird dabei auf die Stärkung der Muskulatur gelegt. Der TV Jahn-Rheine bietet ein breites Spektrum an Aquafitness Angeboten im HPZ (Osnabrückerstr.) an.



Informationen

Mittwoch, 16.15-17.00 Uhr,
Mittwoch, 17.00-17.45 Uhr,
Donnerstag, 20.00-20.45 Uhr

Kartenspieler/innen gesucht

An jedem zweiten Mittwoch findet im SportPARK ab 14.30 Uhr ein Kartenspieltreff für unsere älteren Mitglieder statt. Diese Veranstaltung findet nicht während der Ferienzeit statt. Erst am ersten Mittwoch nach den Sommerferien, das ist der 30. August, trifft man sich wieder. Interessenten können jederzeit einsteigen.

Informationen

Start: 30.08.2017
danach an jedem 2. Mittwoch
Uhrzeit: 14.00 Uhr
Treffpunkt: Jahnzimmer

