



Bewegt ÄLTER werden  
**AKTIVTAG 2019**  
 Samstag, 30. November

# Programm

Alle Angebote finden im **Sportpark Jahn-Rheine, Germanenallee 4, 48429 Rheine**, statt und sind kostenlos.  
 Sowohl Mitglieder, als auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

|                                 |  |  |   |  |   |   |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|---|
| <b>13:30 Uhr</b>                | <b>Ankunft im Stehkafee</b>  |  |   |  |   |   |
| <b>1. Aktivabschnitt</b>        |  |  |   |  |   |   |
| <b>14:00 Uhr-<br/>15:00 Uhr</b> | <b>FitMix/<br/>Rücken</b><br><i>Halle<br/>Berlin<br/>Monika<br/>Hukriede</i> | <b>Yoga</b><br><i>Halle<br/>London<br/>Manuela<br/>Tillar</i>                        | <b>Indoor<br/>Cycling</b><br><i>Halle<br/>Sydney<br/>Lennart<br/>Bülter</i> | <b>Seitschwung</b><br><i>Halle<br/>München<br/>Gudrun<br/>Stabenow</i> | <b>Boule</b><br><i>Outdoor o.<br/>Tennishalle1<br/>Annette Schipmann</i>  | <b>Kinesis Zirkel</b><br><i>Fitness Studio<br/>Kim Borgmann</i> |
| <b>15:00 Uhr-<br/>16:00 Uhr</b> | <b>Kaffeepause und Infos zum vielfältigen Sportangebot</b>                   |  |   |  |   |   |
| <b>2. Aktivabschnitt</b>        |  |  |   |  |   |   |
| <b>16:00 Uhr-<br/>17:00 Uhr</b> | <b>FitMix/<br/>Rücken</b><br><i>Halle<br/>Berlin<br/>Monika<br/>Hukriede</i> | <b>Yoga auf<br/>dem<br/>Stuhl</b><br><i>Halle<br/>London<br/>Astrid<br/>Lunkwitz</i> | <b>Indoor<br/>Cycling</b><br><i>Halle<br/>Sydney<br/>Lennart<br/>Bülter</i> | <b>Line Dance</b><br><i>Halle<br/>München<br/>Claudina<br/>Kespohl</i> | <b>Boule</b><br><i>Outdoor o.<br/>Tennishalle 1<br/>Annette Schipmann</i> | <b>Kinesis Zirkel</b><br><i>Fitness Studio<br/>Kim Borgmann</i> |
| <b>17:00 Uhr-<br/>18:00 Uhr</b> | <b>Gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks</b>                    |  |   |  |   |   |

## Inhalte

### **Boule**

ist ein Spiel, bei dem mehr dazugehört, als nur Metallkugeln möglichst nahe ans "Schweinchen" (eine kleine Holzkugel) zu werfen. In dieser Boule Einheit wird Annette Schipmann die Regeln und Technik vermitteln. Ihr solltet Geschicklichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Teamgeist und Selbstvertrauen mitbringen und dann kann es losgehen. Bei gutem Wetter findet Boule draußen statt.

### **Yoga**

Nicht nur zur Entspannung ist Yoga geeignet. Yoga trainiert auch die Beweglichkeit. An diesem Tag bietet die Yoga Trainerin Manuela Tillar eine Kombination aus Entspannungs- und Beweglichkeitstraining an. Astrid Lunkwitz zeigt in Ihrer Stunde, dass Yoga auch auf und am Stuhl möglich ist.



# Bewegt ÄLTER werden AKTIVTAG 2019 Samstag, 30. November

**jahn**  
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.



## Indoor Cycling

Das Ausdauertraining, das Spaß macht!  
Lassen Sie sich mitreißen – Lennart Bülter, Lichteffekte und Musik spornen die Gruppe an. Dieses intensive Training auf dem Rad ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

## Kinesis Zirkel

Absolviere zusammen mit Fitnesstrainerin Kim Borgmann ein Ganzkörpertraining in Zirkelform. Durch die vielen verschiedenen Übungsvarianten, die an den Geräten ausgeführt werden können, gehen wir noch individueller auf deine Ziele ein.

## Seitschwung

Tanzen für die reifere Generation 50+ bedeutet nicht nur langsamer Walzer oder irgendwelche Volkstänze. In der Gruppe „Seitschwung“ wird unter der Leitung von Gudrun Stabenow, im Kreis, im Block und auch im Paar zu Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Tango aber auch Rock ,n Roll getanzt. Ein sehr vielseitiges Programm, dass Körper, Geist und Seele schult.

## FitMix/ Rücken

Ist besonders für Einsteiger geeignet und wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Mit Musik und viel Spaß wird hier mit der Trainerin Monika Hukriede die Beweglichkeit im Rücken, Koordination und Ausdauer trainiert.

## Line Dance

Erleben Sie mit Claudina Kespohl eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer – unabhängig von Geschlecht oder Alter – in Reihen und Linien vor-und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.



Bewegt ÄLTER werden  
**AKTIVTAG 2019**  
 Samstag, 30. November



# Anmeldung

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

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

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

## Wählen Sie 2 Workshops aus:

| 1. Aktivabschnitt                        |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 14:00 Uhr -<br>15:00 Uhr                 | <b>FitMix Rücken</b><br><input type="checkbox"/>  | <b>Yoga</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Indoor Cycling</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Seitschwung</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>Boule</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Kinesis Zirkel</b><br><input type="checkbox"/> |   |   |  |

| 2. Aktivabschnitt                        |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 16:00 Uhr -<br>17:00 Uhr                 | <b>FitMix Rücken</b><br><input type="checkbox"/>  | <b>Yoga auf dem Stuhl</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Indoor Cycling</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Line Dance</b><br><input type="checkbox"/> |
| <b>Boule</b><br><input type="checkbox"/> | <b>Kinesis Zirkel</b><br><input type="checkbox"/> |   |   |   |

Bitte diesen Abschnitt ausgefüllt bis zum **20.11.19** im Infozentrum, **Sportpark Jahn-Rheine, Germanenallee 4, 48429 Rheine**, abgeben.

**Ansprechpartnerin bei Rückfragen: Sandra Stratmann Tel. 974971 oder Mail an stratmann@tvjahn-rheine.de**