

# Senioren-Aktionstag

## Sport und Gesundheit

*Schauen Sie vorbei,  
informieren Sie sich,  
sporten Sie mit!*



Freitag, den **25. Oktober**

**von 14.00 bis 17.30 Uhr**

**in der Rosengartensporthalle Nenndorf** (Emsener Berg)

Hinweis: Die Bushaltestelle des ÖPNV befindet sich in der Nähe der Halle

**Bewegungs-und Präventionsangebote  
von Kopf bis Fuß u.v.m.**

Das Programm finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Rosengarten

**Kontakt:**

Andrea Peters

[andrea.rosengarten@t-online.de](mailto:andrea.rosengarten@t-online.de)



**Gemeinde Rosengarten**

Bremer Straße 42

21224 Rosengarten

# Programm Seniorenaktionstag 2024

Feld 1 / Information + Prävention	Feld 2 / Mitmach-Angebote	Feld 3 / Info + Unterhaltung
<p><b>14.00 – 16.30 Uhr</b></p> <p><b>Alltagsfitnessstest</b></p> <p>6 einfache Übungen im Selbstcheck</p> <p><b>14.00 – 16.30 Uhr</b></p> <p><b>Sehest und weitere Infos</b></p> <p>Optiker von Holt / Nenndorf</p> <p><b>15.15 – 15.45 + 16.00 – 16.30 Uhr</b></p> <p><b>Mutig verhalten in der 1. Hilfe</b></p> <p>B. Eisenschmidt / FW Lev.-Siev.</p>	<p><b>14.15 – 14.50 Uhr</b></p> <p><b>Fit bleiben auf u. mit dem Stuhl</b></p> <p>H. Martens + A. Stemmann (DRK)</p> <p><b>15.15 – 15.45 Uhr</b></p> <p><b>Gesundheitsgymnastik</b></p> <p>L. Krusche-Hollank (VTV)</p> <p><b>16.15 – 16.45 Uhr</b></p> <p><b>Yoga im Sitzen / Einsteiger</b></p> <p>Susanne Gyszaz</p> <p><b>17.00 – 17.30 Uhr</b></p> <p><b>Cardio-Fit / Step</b></p> <p>Andrea Peters (TSW)</p> <p><b>Hinweis:</b> Hier Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen</p>	<p><b>14.50 Uhr</b></p> <p><b>Begrüßung / BGM Herr Seidler</b></p> <p>Vorstellung des Orga.teams</p> <p><b>15.00 Uhr</b></p> <p><b>Vorführung Step-Aerobic</b></p> <p>Gruppe TSW</p> <p><b>15.15 – 15. 45 Uhr</b></p> <p><b>Vortrag: „Verstehen ist Kopfsache“</b></p> <p>Frau Kappner / Hörtherapeutin</p> <p><b>16.00 Uhr</b></p> <p><b>Vorführung Kindertanz</b></p> <p>Gruppe TuS / Fr. Weiß-Oldach</p> <p><b>14.00 – 17.30 Uhr</b></p> <p><b>Cafe und Klönsnack</b></p>
<p><b>Raum 1</b></p> <p><b>14.30 – 17.00 Uhr</b></p> <p><b>Ohrencheck: Hören im Focus</b></p> <p>Hörstube Nenndorf</p>		