

Kreissportbund Aurich e.V.
Grete Kruse
Hooge Sand 6
26506 Norden

Bitte Karte ausfüllen, abtrennen und im Umschlag versenden!



Liebe „junggebliebene“ Ältere,
ältere Menschen erkranken oft nicht deshalb, weil sie
älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug
bewegen.

Sport und Bewegung können einer Vielzahl von
Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenbeschwer-
den, Arthrosen oder Diabetes Mellitus vorbeugen.

Mit Bewegung, Spiel und Sport halten sich Seniorinnen
und Senioren fit bis ins hohe Alter.

Lohn des regelmäßigen Übens ist nicht nur körperliche
und geistige Fitness, sondern auch die Steigerung der
Kondition und Koordination.

Ganz nebenbei fühlen Sie sich besser und das
Selbstwertgefühl steigt.

Nutzen Sie unsere Angebote, denn
„Mit Bewegung im Alter kann man nur gewinnen.“

Ihre Grete Kruse



Anmeldungen:

Kreissportbund Aurich e. V.
stellv. Vorsitzende „Senioren im Sport“
Grete Kruse
Hooge Sand 6 | 26506 Norden
Tel.: 04931-14503 | Email: gretekruse04@aol.com

Info:

Kreissportbund Aurich e.V. - Geschäftsstelle
Große Neustraße 12 | 26506 Norden

Telefon: 04931-93 00 491
Fax: 04931-93 00 497
E-Mail: info@ksb-aurich.de



www.ksb-aurich.de



„Sportangebote für Ältere“

AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Termine
2022

Kreissportbund Aurich e.V.
und der Sportregion Ostfriesland



ABSENDER

Name:

Vorname:

Geb.-Dat.:

Str./Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Verein:

Vertical lines for form input fields corresponding to the labels above.

VERANSTALTUNGEN

AGIL Wandertag

„Park der Gärten“ (Kostenbeitrag 19 €)

Dienstag, 17. Mai 2022

Treffpunkt: Bahnhof Norden 09:30 Uhr, Abfahrt 09:46 Uhr,

Ankunft Bad Zwischenahn 11:12 Uhr,

Wanderung zum „Park der Gärten“, Besichtigung,

Rückfahrt: 17:44 Uhr, Ankunft Norden: 19:05 Uhr

(Kosten für Zugfahrt und Eintritt in den „Park der Gärten“ sind im Beitrag enthalten)

Leitung: Grete Kruse

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist erforderlich.

„Zumba Gold“ (Kostenbeitrag 9 €)

Samstag, 21. Mai 2022; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Imke Goudschaal

Das Angebot enthält einfache Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

„Bogenschießen“ (Kostenbeitrag 8 €)

Samstag, 18. Juni 2022; 14:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Norden, Süderneuland, Pekelheringer Weg

Leitung: Stefan Seidel

„Fahrrad Tagestour“ nach Greetsiel (ca. 40 km) (Kostenbeitrag 9 €)

Sonntag, 03. Juli 2022

Treffpunkt: 10 Uhr ehem. Postgebäude in Norden, Am Markt;

Gemeinsame Fahrt nach Greetsiel. Dort ca. 2 Stunden

Aufenthalt, danach gemeinsame Rückfahrt.

Leitung: Joachim Schulz (ADFC)



AGIL Wandertag

„Inselwanderung Norderney“ (Kostenbeitrag 20 €)

Dienstag, 05. Juli 2022

Treffpunkt: Fähranleger Norderney 08:15 Uhr, Überfahrt nach

Norderney 08:40 Uhr, ca. 11 km Wanderung auf der Insel,

Abfahrt Norderney 16:45 Uhr, Ankunft Norddeich 17:45 Uhr.

Leitung: Grete Kruse

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist erforderlich.

VERANSTALTUNGEN

„Sturzprophylaxe“ (Kostenbeitrag 9 €)

Samstag, 17. September 2022; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Grundschulturnhalle Hinte, Cirkwehrumer Str. 17,
26759 Hinte

Leitung: Cornelia Emmer

Das Training beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil.



„Osteoporose Prävention“ (Kostenbeitrag 9 €)

Samstag, 08. Oktober 2022; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Ferdinand-Abegg-Halle, Zingelstr. 12, 26603 Aurich

Leitung: Cornelia Emmer

Das Training beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil.

„Detox Yoga“ (Kostenbeitrag 9 €)

Samstag, 19. November 2022; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Heike Hinrichs

Mit gezielten Asanas (Yoga-Übungen), Atem- und Entspannungsübungen unterstützen wir unseren Körper beim Entgiften, regen den Stoffwechsel und die Verdauung an und stärken unser Immunsystem.

Bitte bequeme Kleidung, was zum Überziehen und eine warme Decke mitbringen.



Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich.

Bei nicht rechtzeitiger Absage (eine Woche vorher) müssen die Kosten getragen werden.

AGIL Wandertag: „Park der Gärten“

Dienstag, 17. Mai 2022, 09:30 bis 19:05 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 19 €

„Zumba Gold“

Samstag, 21. Mai 2022, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 9 €

„Bogenschießen“

Samstag, 18. Juni 2022, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 8 €

„Fahrrad-Tagestour Greetsiel“

keine E-Bikes

Sonntag, 03. Juli 2022, ab 10:00 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 9 €

AGIL Wandertag: „Inselwanderung Norderney“

Dienstag, 05. Juli 2022, 08:15 bis 17:45 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 20 €

„Sturzprophylaxe“

Samstag, 17. September 2022; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 9 €

„Osteoporose Prävention“

Samstag, 08. Oktober 2022, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 9 €

„Detox - Yoga“

Samstag, 19. November 2022, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja Nein

Kostenbeitrag 9 €

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Datum, Unterschrift