

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

Name: _____
Vorname: _____
Geb.-Dat.: _____
Str./Nr.: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____
Verein: _____

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
2025

Kreissportbund Aurich e.V.



VERANSTALTUNGEN

„Beckenboden“ (Kostenbeitrag 7 €)

Samstag, 26. April 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Susanne Rexer

Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der Anatomie und Physiologie der Beckenbodenmuskulatur. Im praktischen Teil geht es um Haltung, Atmung, Vernetzung der Muskeln sowie um Prinzipien des Trainings und um Grundpositionen.

„Sturzprophylaxe - Training“ (Kostenbeitrag 7 €)

Samstag, 10. Mai 2025; 09:15 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Cornelia Emmer

Die Sturzprophylaxe setzt sich zum Ziel das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. In diesem Angebot werden das Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen geschult. Das Training beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil.

„Selbstverteidigung“ (Kostenbeitrag 7 €)

Samstag, 23. August 2025; 14:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Stefan Rose und Nadine Menke-Rose

Dieses Angebot richtet sich speziell an die Generation 50+. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Durch die geschickte Verbindung von effektiven Selbstverteidigungstechniken mit gezielten „Pressure Points“ im Körper könnt ihr euch auch gegen körperlich stärkere Angreifer wirkungsvoll zur Wehr setzen.



VERANSTALTUNGEN



„Aroha / Kaha“ (Kostenbeitrag 7 €)

Samstag, 27. September 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Carina Metzler

Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Gesundheitstraining im ¾ Takt, das Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt. Die spezielle Trainings-Musik (Maori-Tanz) führt zur Ausgeglichenheit und tut der Seele gut. Ebenfalls beinhaltet dieses Angebot Elemente aus Kaha. Das Kaha-Training kräftigt, dehnt, entspannt die Muskelgruppen und gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

„Bauchtanz“ (Kostenbeitrag 7 €)

Samstag, 11. Oktober 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Hetty van Hilten

Beim Bauchtanz werden einzelne Körperregionen wie Hüfte und Brustkorb bewusst kontrolliert und isoliert eingesetzt, gleichzeitig ist es gesund für den Beckenboden. Es werden einfache Schritte geübt und zu einer kleinen Schritt Kombination zusammengesetzt.



Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich.
Bei nicht rechtzeitiger Absage (eine Woche vorher) müssen die Kosten getragen werden.

„Beckenboden“

Samstag, 26. April 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 7 €

„Sturzprophylaxe - Training“

Samstag, 10. Mai 2025; 09:15 bis 13:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 7 €

„Selbstverteidigung“

Samstag, 23. August 2025; 14:00 bis 17:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 7 €

„Aroha / Kaha“

Samstag, 27. September 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 7 €

„Bauchtanz“

Samstag, 11. Oktober 2025; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 7 €

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Datum, Unterschrift