

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: kruse@ksb-aurich.de

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



„Sportangebote für Ältere“

AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

**Termine
2026**

Kreissportbund Aurich e.V.



ABSENDER

Name:

Vorname:

Geb.-Dat.:

Str./Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Verein:

VERANSTALTUNGEN

„Boßeln“ (Kostenbeitrag 5 €)

Mittwoch, 15.04.2026; 14:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Deichstraße in Norddeich

Leitung: Trainerteam vom Klootschießerverein „Noord“ Norden

Ein Trainerteam erklärt die Regeln und die Technik des Friesensports. Nach dem Training auf der Boßelstrecke kehren die Teilnehmenden zu einer gemütlichen Runde mit Tee und „Krintstut“ ins Vereinsheim, Mahnland 9, ein. Festes Schuhwerk ist erforderlich!

„Einführungskurs Kajak“ (Kostenbeitrag 5 €)

Montag, 11.05.2026; Beginn: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenstr. 4 in Norden

Leitung: Maren de Vries und Team vom WSV Norden

Beim Paddeln wird die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Rückenmuskulatur trainiert. Der Verein stellt Boot, Paddel und Schwimmwesten zur Verfügung.

Sicheres Schwimmen ist Voraussetzung!

Sportbekleidung, Handtuch und Wechselkleidung sind mitzubringen.

„Stand up Paddling (SUP)“ (Kostenbeitrag 5 €)

Freitag, 12.06.2026; Beginn: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Raiffeisenstr. 4 in Norden

Leitung: Maren de Vries und Team vom WSV Norden

Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer werden beim SUP trainiert. Nach der theoretischen Einweisung folgt die Praxis auf dem Wasser. Der Verein stellt Board, Paddel und Schwimmweste zur Verfügung.

Sicheres Schwimmen ist Voraussetzung!

Sportkleidung, Handtuch und Wechselbekleidung sind mitzubringen. Neoprenanzüge können gestellt werden.

„Radtour Greetsiel“ (Kostenbeitrag 5 €)

Samstag, 13.06.2026; 10:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Am Markt (ehem. Postgebäude) um 10:00 Uhr

Leitung: Uwe Höpfner vom ADFC Norden

Ankunft in Greetsiel ca. 12:00 Uhr, 2 Stunden Aufenthalt.

Rückfahrt um 14:00 Uhr.

E-Bikes erlaubt!

VERANSTALTUNGEN

AGIL Wandertag

„Inselwanderung Norderney“ (Kostenbeitrag 28 €)

Donnerstag, 18.06.2026; 09:30 bis 17:45 Uhr

Treffpunkt: Fähranleger Norderney

Überfahrt nach Norderney, ca. 11 km gemeinsame Wanderung auf der Insel.

Abfahrt Norderney: 16:45 Uhr,

Ankunft Norddeich: 17:45 Uhr

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Passendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich!

„Aroha“ (Kostenbeitrag 5 €)

Samstag, 19.09.2026; 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.

„Selbstverteidigung/Selbstbehauptung“ (Kostenbeitrag 5 €)

Samstag, 07.11.2026; 15:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Sielturnhalle in Norden, Am Alten Siel 5

Leitung: Klaus Sommer

Selbstverteidigung bedeutet, sich selbst vor körperlichen Angriffen und Bedrohungen schützen zu können. In diesem Angebot lernen die Teilnehmenden, wie gefährliche Situationen frühzeitig vermieden werden können, wie das Selbstbewusstsein gestärkt wird und wie man in kritischen Momenten sicher und entschlossen auftritt.



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

„Boßeln“

Mittwoch, 15.04.2026; 14:00 bis 17:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

„Einführungskurs Kajak“

Montag, 11.05.2026; Beginn 18:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

„Stand up Paddling (SUP)“

Freitag, 12.06.2026; Beginn 18:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

„Radtour Greetsiel“

Samstag, 13.06.2026; 10:00 bis 16:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

„Inselwanderung Norderney“

Donnerstag, 18.06.2026; 09:30 bis 17:45 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 28 €

„Aroha“

Samstag, 19.09.2026; 09:30 bis 12:30 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

„Selbstverteidigung/Selbstbehauptung“

Samstag, 07.11.2026; 15:00 bis 18:00 Uhr

Ja ☐ Nein ☐

Kostenbeitrag 5 €

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Datum, Unterschrift