

Aktionstag für Erwachsene

# Sport und Gesundheit

Termin: 26.11.2022 von 13:00 - 17:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule Blankenhagen  
(Desdner Str. 15, 33330 Gütersloh)

**"Einfach vorbeikommen  
und mitmachen!"**

**Telefon 05241 85 1453**

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

# Programm

Kommen Sie vorbei und probieren Sie die unten aufgeführten Sportarten aus. An unserem Infostand informieren wir Sie, welche Auswirkungen regelmäßiges Sporttreiben auf Ihre Gesundheit hat und welcher Sportverein das gewünschte Angebot in Ihrer Nähe anbietet.

Uhrzeit	Angebot
13:00 - 14:00 Uhr	<b>Zumba - eine Kombination aus Aerobic und internationalen Tänzen</b> Leitung: Senay Özel (Gymnastikverein Gütersloh) <b>Angebot nur für Frauen</b>
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Fitness Mix für den gesamten Körper</b> Leitung: Ellen Henciak (Gütersloher TV) <b>Angebot nur für Frauen</b>
15:00 - 16:00 Uhr	<b>Gehfußball – Fußball mal anders!</b> Leitung: Lukas Meiertoberens (Kreissportbund Gütersloh) <b>Angebot für jedermann</b>
15:00 - 16:00 Uhr	<b>Gehtreff – Gemeinsamer Spaziergang durch Blankenhagen</b> Leitung: Annette Dankow (Gütersloher TV) und Gehtreff-Paten Start ist an der Grundschule Blankenhagen <b>Angebot für jedermann</b>
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Badminton</b> Leitung: Reiner Fehlberg (Gütersloher TV) <b>Angebot für jedermann</b>

## **Bitte bringen Sie Sportschuhe und bequeme Kleidung mit!**

Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Wir freuen uns trotzdem über eine kurze E-Mail an [J.Jones@kreis-guetersloh.de](mailto:J.Jones@kreis-guetersloh.de), in der Sie angeben, an welchen Workshops Sie teilnehmen möchten.

## **Kinderbetreuung**

Gerne können Sie auch Ihre Kinder (ab 6 Jahren) mitbringen, die während der Angebote von unseren Fachkräften auf dem Schulhof betreut werden.