

**Aktionstag**



**Samstag  
24. November 2018  
10-16 Uhr  
Anne-Frank-Schule  
Gütersloh**

**Bewegt ÄLTER werden**

## PROGRAMM

Workshops, offene Mitmachangebote,  
Darbietungen, Infostände, Cafeteria

## THEMEN

Pilates Best Age, Fit Mix - Brasils und Balance-Pads,  
Tanzen bewegt, Sturzprävention, Fit im Sitzen, Aerobic,  
Spiele für Herz & Hirn, Walking-Fußball, Boule ist cool,  
Hochaldrig in Bewegung, Alltags-Fitness-Test  
(Westfälischer Turnerbund) u.v.m.

## GASTVORTRAG

### Franz Müntefering

Botschafter des Landessportbundes NRW im Rahmen des Programms  
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



### Info / Kontakt

Stadt Gütersloh

☎ 05241 / 82 2915

Kreissportbund Gütersloh

☎ 05241 / 85 1446

Teilnahme kostenlos!

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Stadtkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



MRT  
MINDEN-RAVENSBERGER TURNGAU

Seniorenbeirat  
der Stadt Gütersloh



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen