

„150 Jahre Minden-Ravensberger Turngau ...

... Ganz schön alt und trotzdem fit geblieben!“

Anlässlich unseres Jubiläumsjahres laden wir zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft „SIBA – Sport im besten Alter“ - dazu gehören der Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh, die Fachbereiche Familie und Soziales & Kultur und Sport der Stadt Gütersloh, der Stadtsportverband Gütersloh e.V. und der Kreissportbund Gütersloh e.V. - zu einem umfangreichen Aktionstag ein.

„Bewegt älter werden“ ist die Devise und mit dem Motto „Vorbeischauen - Informieren – Mitmachen“ will der Aktionstag zeigen, dass es für ältere Menschen viele attraktive Möglichkeiten gibt, sich mit Sport, Spiel und Bewegung in Schwung zu halten. Vorgestellt werden „Sport- & Bewegungs-Happen“ für Interessierte, die erfahren wollen, wie sich ein bewegtes Älterwerden aktiv und mit viel Freude gestalten lässt.

Bewegt älter werden!

Aktionstag

24.11.2018

10.00 – 16.00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Saligmannsweg 40, 33330 Gütersloh

#### **Vortrag:**

Franz Müntefering referiert als Botschafter des Landessportbundes NRW über das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und warum es sich dabei um eine Maxime so ziemlich fürs ganze Leben handelt.

#### **Kiek mol rin – Angebote im Foyer:**

Infostände – Vereine, Verbände, Organisatoren stellen sich vor

Aktionsangebote – hingehen, informieren, mitmachen

Cafeteria – Team TV Isselhorst sorgt für ihr leibliches Wohl (Getränke und Verzehr auf eigene Kosten)

#### **Workshops:**

Ein großes, offenes Angebot zum Mitmachen für Interessierte im besten Alter!

#### **Organisatorisches:**

Den genauen Zeitplan mit allen Workshops könnt ihr ab Ende Oktober auf der Internetseite des Minden-Ravensberger Turngaus ansehen und herunterladen.

Bitte helfen Sie uns bei der Organisation, indem Sie uns Ihr Kommen formlos mitteilen (schriftlich oder telefonisch unter Minden-Ravensberger Turngau, Tel.: 05241-688113, E-Mail: [gabi@sbn-gt.de](mailto:gabi@sbn-gt.de) oder Kreissportbund Gütersloh, Tel.: 05241-85 1446, E-Mail:

[Margret.Eberl@gt-net.de](mailto:Margret.Eberl@gt-net.de))

Wir freuen uns auf Euch am 24.11.2018!