

**Hüpfen – Klettern –
Spielen - Toben für Kita-Kids**

**10:00 Uhr bis 12:00 Uhr,
Zweifachturnhalle**

Wenn Du ein Kita-Kind bist und Lust hast, Dich mit gleichaltrigen Freunden richtig auszutoben, Dinge auszuprobieren und zu erkunden, Spiele zu spielen und ganz viel Spaß zu haben, dann komm zur Zweifach-Turnhalle am Johanni-Schulgebäude, Zum Alten Hof 1!

Allgemeine Infos

Der Gesundheitstag „Gesund und beweglich durch den Alltag“ ist eine Veranstaltung des DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V..

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenfrei und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alle Angebote (außer „Hüpfen, Klettern, Toben, Spielen“) finden in der Ludgeriturnhalle (Ludgeristraße 24 in Billerbeck) statt.

Turnmatten sind vor Ort zu finden. Alternativ kann eine eigene Unterlage mitgebracht werden.

Fragen?

Rückfragen beantwortet Damaris Strack
E-Mail: damaris.strack@djk-vfl.de

Geschäftsstelle

DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.
Bahnhofstraße 5
48727 Billerbeck

Tel.: 02543 930930
E-Mail: info@djk-vfl.de

Öffnungszeiten:
dienstags 17-19 Uhr
freitags 15-17 Uhr
(außer in den Schulferien)

www.djk-vfl.de/gesundheitsstag



**Oder für
mehr Infos
einfach den
QR-Code
scannen!**

DJK-VfL- GESUNDHEITSTAG

**„Gesund und beweglich durch
den Alltag“**

5. November 2023

Teilnahme kostenfrei und ohne Voranmeldung



EIN GUTER ORT FÜR SPORT

PROGRAMM

09:30 Uhr – 10:30 Uhr

FELDENKRAIS

Kennst Du das auch: es zwickt hier und schmerzt dort. Die Feldenkrais-Methode nähert sich ganzheitlich und äußerst behutsam den Ursachen von Fehlhaltungen und Schmerzen. Durch die Schulung Deines Bewusstseins wird die Kommunikation zwischen Muskeln und Gehirn wieder angeregt. Tägliche Bewegungsabläufe werden optimiert, um Spannungen und Schmerzen zu lösen und zu verhindern.

Das Anziehen von warmer Kleidung und das Mitbringen einer Wolldecke und eines kleinen Kissens sind empfehlenswert.

10:45 Uhr – 11:45 Uhr

STARKER RÜCKEN

Fühl Dich gestärkt nach dieser Einheit: im Vordergrund stehen Übungen zur Kräftigung der kompletten Rumpfmuskulatur und der dazugehörigen Strukturen. Dehnübungen runden das Programm ab.

12:00 Uhr – 13:00 Uhr

DEHNEN – MOBILISIEREN – ENTSPANNEN

Mach Dich auf zu einer entspannten Reise durch Deinen Körper!

13:15 Uhr – 14:00 Uhr

SO EINFACH KANN BEWEGUNG SEIN? – Schnelle Übungen für jeden Tag

Lass Dich inspirieren durch ausgewählte Übungen, die Du ohne großen Zeitaufwand in Deinen Alltag integrieren kannst.

14:15 Uhr – 15:15 Uhr

ENDLICH SCHLANK, FIT UND GESUND – ein Vortrag in Kooperation mit



Ob Du abnehmen, fitter werden, Dich gesund ernähren oder mit Deinen Kindern oder Enkeln Schritt halten möchtest – komm vorbei und finde heraus, wie Du Dein Ziel erreichst.

15:45 Uhr – 17:15 Uhr

FIT MIT HERZ – die Herzsportgruppe stellt sich vor

Zurück in den Alltag zu finden mit oder nach einer Herz-Kreislaufkrankung ist oft schwer. Unser Herzsport-Team möchte Dich dabei unterstützen und Dir helfen, den Mut und den Spaß an Bewegung zurückzugewinnen. Dieses offene Angebot lädt Dich ein, in eine Trainingsstunde hineinzuschnuppern, ausgewählte Übungen auszuprobieren und mit den Übungsleitern ins Gespräch zu kommen. Natürlich bist Du auch als nicht Betroffener HERZlich eingeladen, unsern Kurs kennenzulernen.

17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

ZUMBA FÜR ANFÄNGER

Hast Du Lust auf Sport zu mitreisender Musik? Dann bist Du bei diesem Angebot genau richtig! Einfache Schrittfolgen und Bewegungen verbessern Deine Ausdauer und Deine körperliche Fitness. Du brauchst keine tänzerischen Vorkenntnisse, der Spaß an gemeinsamer Bewegung steht bei diesem Kurs im Vordergrund.

