

Besondere Angebote

Wie fit sind Sie?

Schülerinnen der Berufsfachschule für Ergotherapie Reutlingen bieten einen Fitnessstest für Senioren an und geben Tipps für ein bewegteres Leben.

11.45 – 17.00 Uhr Haus der Volkshochschule - Raum E05 / E06 im Erdgeschoss

Fit bleiben mit Computerspielen!

Testen Sie neue Technologie für geistige und körperliche Fitness.

11.45 – 17.00 Uhr Haus der Volkshochschule - Raum R106 im 1. Obergeschoss

Informationslandschaft

Anbieter der Bewegungsgruppen stehen für Fragen bereit

11.45 – 17.00 Uhr Matthäus-Alber-Haus - Foyer

Die Stiftung „Dienst am älteren Menschen“ der Kreissparkasse Reutlingen fördert den Aktionstag.

Das Programm des Aktionstages wird gestaltet von:

- Arbeitsgemeinschaft Reutlinger Sportvereine • Berufsfachschule für Ergotherapie Reutlingen • Deutscher Alpenverein Sektion Reutlingen e.V. • DRK-Kreisverband Reutlingen e.V. • Forum 2. Lebenshälfte • Forum Tanz & Yoga • Reha-Sport-Verein Gesundheitsforum Diabetes e.V. • Evangelische Bildung / Haus der Familie • Pilatesstudio Balance • Karate-Studio Dan e.V. • Kreis der Älteren e.V. • Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Reutlingen Tübingen • Sport- und Bewegungsmedizin Dr. Venter • Tennis-Club SSV Reutlingen e.V. • TG Gönningen e.V.
- Traditionelle Taekwon-Do-Schule Reutlingen • Treffpunkt für Ältere • TSG Reutlingen 1843 e.V. • vhsrt – Volkshochschule Reutlingen

Koordiniert wird der Aktionstag durch das Projekt *Schritt halten*.

An der Organisation sind maßgeblich beteiligt: Arbeitsgemeinschaft Reutlinger Sportvereine, DRK-Kreisverband Reutlingen e.V., Stadt Reutlingen, TSG Reutlingen 1843 e.V., vhsrt – Volkshochschule Reutlingen.



AKTIONSTAG Bewegung im Alter

Was Reutlingen für Senioren zu bieten hat

- zuschauen
- informieren
- ausprobieren

Samstag 27. April 2013 11 bis 17 Uhr

Matthäus-Alber-Haus
Lederstraße 81
und
Haus der Volkshochschule
Spendhausstraße 6

 **Schritt halten**
aktiv älter werden in Reutlingen

www.schritthalten-reutlingen.de

Programm

Matthäus-Alber-Haus - Saal Leonhard

11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung Prof. Dr. Clemens Becker Projektleiter <i>Schritt halten</i>
	Grußwort Herr Robert Hahn, Verwaltungsbürgermeister der Stadt Reutlingen
	Golden Tappers (Seniorenstepptanzgruppe der Rainbow Dance Factory, Tübingen)

13.15 – 14.00 Uhr	Auf der Turnbank Johanna Quaas, älteste Wettkampfturnerin der Welt, in Aktion und im Gespräch
-------------------	---

15.30 – 16.15 Uhr	Vortrag <i>Was fördert, was behindert die Aktivität älterer Menschen?</i> (Prof. Wolfgang Schlicht, Universität Stuttgart)
-------------------	---

Angebote zum Zuschauen und Mitmachen

Matthäus-Alber-Haus - Saal Leonhard

11.45 – 12.30 Uhr	Parkinson-Gymnastik (Deutsche Parkinson Vereinigung)
-------------------	--

12.30 – 13.15 Uhr	Tischtennis (Kreis der Älteren)
-------------------	---------------------------------

14.00 – 14.45 Uhr	Gymnastik mit Chiffon-Tüchern (DRK)
-------------------	-------------------------------------

14.45 – 15.30 Uhr	Gedächtnis und Körper spielend trainieren (vhs Reutlingen)
-------------------	--

16.15 – 17.00 Uhr	Gymnastik mit Ball und Kirschkerne-Säckchen (DRK)
-------------------	---

Matthäus-Alber-Haus - Saal Johannes

11.45 – 12.30 Uhr	Rehasport bei Atemwegserkrankungen (TSG Reutlingen)
-------------------	---

12.30 – 13.15 Uhr	Rehasport bei Osteoporose (TSG Reutlingen)
-------------------	--

14.00 – 14.45 Uhr	Diabetes Sport: Senioren-Aerobic (Gesundheitsforum Diabetes)
-------------------	--

14.45 – 15.30 Uhr	Senioren-gymnastik für Menschen mit Demenz und deren Angehörige (DRK)
-------------------	--

16.15 – 17.00 Uhr	Rehasport bei Knie- und Hüftbeschwerden (TSG Reutlingen)
-------------------	--

Matthäus-Alber-Haus - Raum Maria

11.45 – 12.30 Uhr	Jukuren-Karate „Sport mit Älteren“ (Karate-Studio DAN)
-------------------	--

12.30 – 13.15 Uhr	Yoga (Kreis der Älteren)
-------------------	--------------------------

14.00 – 14.45 Uhr	Yoga in jedem Alter (Forum Tanz & Yoga)
-------------------	---

14.45 – 15.30 Uhr	Taekwon-Do Gold: Kampfkunst in den besten Jahren (Traditionelle Taekwon-Do Schule)
-------------------	---

16.15 – 17.00 Uhr	Yoga light (vhs Reutlingen)
-------------------	-----------------------------

Haus der Volkshochschule - Gymnastikraum U08 im Untergeschoss

11.45 – 12.30 Uhr	Reifengymnastik (DRK)
-------------------	-----------------------

12.30 – 13.15 Uhr	Pilates für Senioren (vhs Reutlingen)
-------------------	---------------------------------------

14.00 – 14.45 Uhr	Nia: Ganzheitlich bewegen im Alter (vhs Reutlingen)
-------------------	---

14.45 – 15.30 Uhr	Pezziball-Gymnastik (vhs Reutlingen)
-------------------	--------------------------------------

16.15 – 17.00 Uhr	Drums Alive: Trommeln und Tanz mit Pezzibällen (vhs Reutlingen)
-------------------	---

Haus der Volkshochschule - Saal E12 im Erdgeschoss

11.45 – 12.30 Uhr	Tanzen im Kreis (Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen)
-------------------	---

12.30 – 13.15 Uhr	Ball-Aerobic (DRK)
-------------------	--------------------

14.00 – 14.45 Uhr	Internationale Folkloretänze (Forum 2. Lebenshälfte)
-------------------	--

14.45 – 15.30 Uhr	Line-Dance (DRK)
-------------------	------------------

16.15 – 17.00 Uhr	Zumba Gold (vhs Reutlingen)
-------------------	-----------------------------

Im Freien: Treffpunkt Matthäus-Alber-Haus vor dem Haupteingang

11.45 – 12.30 Uhr	Leichter Gehen mit Nordic Walking (vhs Reutlingen)
-------------------	--

14.00 – 14.45 Uhr	Taiji für Senioren (vhs Reutlingen)
-------------------	-------------------------------------

14.45 – 15.30 Uhr	Qigong für Ältere (vhs Reutlingen)
-------------------	------------------------------------
