



GYMWELT-Aktionstag: Alt und Jung in Schwung

Samstag, 28. September 2019, 11 – 15 Uhr

Marktplatz / Ladenlokal Catwalk, Steinstraße 14, 59368 Werne

Bei schlechtem Wetter wird in die Wienbreite-Sporthalle,
Schulstraße 7 und Turm Fürstenhof, Bahnhofstr. 10 ausgewichen

Ablauf

11 Uhr Eröffnung, Begrüßung
11 – 15 Uhr kostenlose Teilnahme
an allen Mitmach-Angeboten

Auskünfte

Westfälischer Turnerbund | Doris Tölle
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm
Telefon 02388 3000054 | toelle@wtb.de

Werner Sport Club 2000 e.V.
Südmauer 26 | 59368 Werne
Tel. 02389 6971 | info@werner-sc.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Gefördert durch:



GYMWELT-Aktionstag: Alt und Jung in Schwung

Samstag, 28. September 2019

11 – 15 Uhr in Werne

in Kooperation mit





Gemeinsam bewegen wir Werne

Die Europäische Kommission hat die Initiative *Europäische Woche des Sports* ins Leben gerufen um Menschen in ganz Europa zu mehr Bewegung anzuregen und sie für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Kampagne in Deutschland und auch der Westfälische Turnerbund ruft in der Woche vom 23. bis 30. September zu mehr Aktivität auf.

Dazu veranstaltet der WTB in Kooperation mit dem Turngau Münsterland und dem Werner Sport-Club den GYMWELT-Aktionstag. Alle sind herzlich eingeladen die Angebote zu nutzen, sich zu bewegen und den Werner SC kennenzulernen.

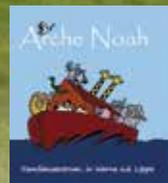
Teste deine Fitness mit dem Europäischen Fitness-Abzeichen (European Fitness Badge – EFB)

Das EFB gibt dir ein individuelles Feedback über deinen persönlichen Fitness-Status in Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Du bekommst eine detaillierte Auswertung, aus der du erkennen kannst, wie fit du im Vergleich zu anderen Personen deiner Altersgruppe bist.



Kinderturnabzeichen für Alle

Macht mit beim Hüpfen, Laufen, Schwingen, Balancieren und Springen! Alle Kinder, unabhängig von einer Behinderung oder ihrer kulturellen oder sozialen Herkunft, sollen die Möglichkeit bekommen, die Vielfalt des Kinderturnens ausprobieren zu können.



Weitere Angebote

Zeit	Aktion	gutes Wetter	schlechtes Wetter
11 – 15	Sinnesparkour	Markt	Wienbrede-Sporthalle
11 – 11.30	Fitness	Markt	Wienbrede-Sporthalle
11.30 – 12	Tabata	Markt	Wienbrede-Sporthalle
	Entspannung	Catwalk	Turm-Fürstenhof
12 – 12.30	Zumba	Markt	Wienbrede-Sporthalle
	Hocker-Gymnastik	Markt	Wienbrede-Sporthalle
12.30 – 13	Fitness	Markt	Wienbrede-Sporthalle
13. – 13.30	Power-Yoga	Catwalk	Turm-Fürstenhof
	Walking-Technik	Markt	Wienbrede-Sporthalle
13.30 – 14	Zumba	Markt	Wienbrede-Sporthalle
	Entspannung	Catwalk	Turm-Fürstenhof
14. – 14.30	Walking-Technik	Markt	Wienbrede-Sporthalle
	Power-Yoga	Catwalk	Turm-Fürstenhof
14.30 – 15	Hocker-Gymnastik	Markt	Wienbrede-Sporthalle
	Tabata	Markt	Wienbrede-Sporthalle