



## 1. Aktionstag, Mittwoch, 03.10.2012

10.00 - 17.30 Uhr

OTV- Halle, Hubertusstr. 12, 42697 Solingen

**Thema: „Gesundheit braucht Bewegung“  
- von der Kindheit bis ins hohe Alter-**

### 10-14 Uhr Workshops für Übungsleiter

- Themen:** - Sturzprävention,  
- Entspannungsformen im Gesundheitssport  
„Qi Gong“ und „Feldenkrais“,  
- Einsatz von Brasils und Flexibars im  
Gesundheitssport!

- Siehe separaten Flyer oder [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de) -

### 14.00 - 17.30 Uhr für Jedermann

OTV- Halle, Hubertusstr. 12, 42697 Solingen

### 14-15 Uhr Markt der Möglichkeiten

(Sportvereine informieren - es gibt Kaffee & Kuchen)

### 15-17 Uhr Mitmachaktionen & Vorführungen

15.00 Uhr Begrüßung / Turnfeuerwerk

15.30 Uhr Kindertanz

15.45 Uhr KinderSportSchule - SWS Faustballschule

16.00 Uhr Rope Skipping „Jumping Foxies“

16.20 Uhr Perfect Body Toning

16.30 Uhr Mitmachaktion: Pezzi Ball

16.45 Uhr Mitmachaktion: Seniorentanz

17.00 Uhr Seniorengymnastik - Fit bis ins hohe Alter

17.15 Uhr Zumba-Aerobic-Show

Unterstützt wird der Tag von der Krankenkasse Die Bergische  
und der Elch Apotheke!



## 2. Aktionstag, vormittags Donnerstag, 04.10.2012

**für Jedermann**

09.30 - 13.00 Uhr

Kapelle Bethanien, Aufderhöher Str. 169-175,  
42699 Solingen

**Thema: „Aktiv und mobil im Alter“**

09.30 Uhr Einlass, Ausstellungseröffnung,  
Eröffnung Cafeteria

09.50 Uhr Begrüßung und muntere Einstimmung mit  
Bewegung (rund um die Sturzprophylaxe)

10.15 Uhr Workshop/Mitmachaktion:  
Atemgymnastik für Senioren

10.40 Uhr Workshop/Mitmachaktion: „Fit für 100“ -  
Muskelkräftigung

11.10 Uhr Vortrag: Arnd Bader - Bewegung und Demenz

11.50 Uhr Vorführung: STB-Senorentanzgruppe

12.00 Uhr Workshop/Mitmachaktion:  
a) jung und alt Tanzen gemeinsam  
b) Tanzen im Sitzen

12.30 Uhr Vortrag: Dr. Andreas Klimkiewicz  
Besondere Aspekte der Atmung im Alter

**Gemeinsamer Ausklang:**

12.50 Uhr Gedächtnis- und Koordinationstraining

**Zusätzlich:** 09.30-13.00 Uhr: Gedächtnisparcours mit der  
Ahorn Apotheke SG Aufderhöhe, Ernährungsberatung,  
BARMER GEK Infostand, Info Bewegungsangebote, Stand  
Krankenhaus und Altenheim Bethanien uvm.



## 2. Aktionstag, nachmittags Donnerstag, 04.10.2012

**für Jedermann**

14.00- 18.00 Uhr

WMTV Halle - Adolf-Clarenbach Str. 41, 42719 Solingen



**Thema: „Gesundheits- und Rehasport“**

14.30 Uhr

Begrüßungskaffee und Kuchen

14.45 Uhr

Vorführung: „Rund um das Flexibar“

15.00 Uhr

Mitmachaktion: „Gutes für Hals/Nacken“

15.30 Uhr

Vortrag: Arnd Bader - „Bewegung und Demenz“

16.00 Uhr

Mitmachaktion: „Therabänder – Rücken“

16.30 Uhr

Mitmachaktion: „Stretch-Relax“

17.00 Uhr

Vortrag: Wie wichtig ist Bewegung im Alter ?

17.30 Uhr

Mitmachaktion: „Reha Orthopädie“

**Bühne:** Entspannungsbereich – Massageangebote  
50 Plus Bewegungsparcour, Gedächtnisparcours mit der Deut-  
zerhof Apotheke SG Wald sowie ein Infostand von der Kranken-  
kasse Die Bergische.



## 3. Aktionstag, Freitag, 05.10.2012

**für Jedermann**

14.00 - 18.00 Uhr

STB - Sport-Center, Schützenstraße  
(Zufahrt hinter SVG-Tankstelle)

**Thema: „Präventionssport“**

14.00 Uhr

Willkommen beim STB - Begrüßungskaffee  
und Kuchen

14.30 Uhr

Mitmachaktion: „Rückenfit im Alltag“

15.15 Uhr

Mitmachaktion: „Qi Gong für Anfänger“

16.00 Uhr

Vortrag: Frank Nippes - „Warum Vorbeugen?“

16.30 Uhr

Mitmachaktion: „Fit mit Tubbing“

17.15 Uhr:

Mitmachaktion: „Fit für den Urlaub“

Mitmachangebote (je 30 Minuten), anschließend  
15 Minuten für Fragen und Beratung.  
Sportbekleidung ist erwünscht.

Das Aktionsprogramm wird von der BKK vor Ort mit einem  
Infostand unterstützt. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.



#### 4. Aktionstag, Samstag, 06.10.2012

09:30 - 16:00 Uhr

Ort: Hauptstelle Stadt-Sparkasse Solingen  
Seniorenmesse Aktivia (Stadt-Mitte)

#### **Solinger Sportvereine informieren über Ihr Gesundheits- und Rehasportangebot**

Am Stand des Solinger Sportbundes, informieren die Solinger Sportvereine über die verschiedenen Gesundheits- und Sportangebote ab 50 Jahren.

Wir testen Ihr Gleichgewicht! Begleitet wird die ganze Aktion vom großen Schweinehund und der **BKK vor Ort** mit dem Test durch den Gym Top - Therapiekreisel.

15 Uhr Vortrag - Diskussion - Fragen

Thema:  
„Aktiv und gesund bis ins hohe Alter – wie geht das?“



von Dr. med. Stephan Kochen  
Facharzt für Innere Medizin und Angiologie

Die Solinger Gesundheitswoche zu Besuch auf der ...



#### Wir danken unseren Unterstützern:

Apothekerverband Bergisch Land

•  
Ahorn Apotheke

•  
Barmer GEK

•  
BKK Die Bergische

•  
BKK vor Ort

•  
Dr. med. Stephan Kochen

•  
Deutzerhof Apotheke

•  
Elch Apotheke

•  
Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

•  
Krankenhaus Bethanien

•  
Landessportbund NRW

•  
Ministerium für Familie, Kinder, Jugend,  
Kultur und Sport

•  
Solinger Tageblatt

•  
Stadt Solingen

•  
Stadtwerke Solingen

#### Wir danken unseren Sportvereinen, die sich auf der Gesundheitswoche engagieren und präsentieren:

Merscheider Turnverein e.V.

Ohligser Turnverein e.V.

Solinger Turnerbund e.V.

TSV Solingen-Auderhöhe e.V.

Wald-Merscheider Turn- und Sportverein e.V.

TSG Solingen e.V.

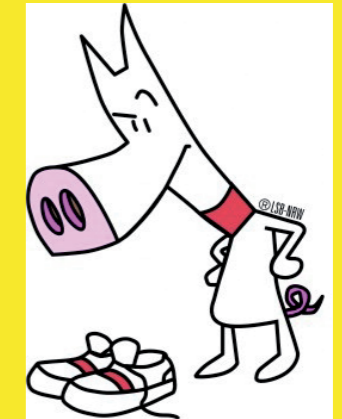
#### Veranstalter:

Solinger Sportbund e.V.  
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen  
Telefon: 0212 / 20 22 29  
[www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)



## GESUNDHEITSWOCHE DER SOLINGER SPORTVEREINE

„Präventions- und  
Rehabilitationssport“



Gesundheit braucht Bewegung.  
Die Solinger Sportvereine haben das  
richtige Angebot.

vom

**03. - 06. Oktober 2012**

Jeden Tag ein anderer Schwerpunkt -  
jeden Tag  
ein anderer Stadtteil

