

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich bis zum **18. November** verbindlich zu folgender Veranstaltung an.  
Bitte vollständig ausfüllen:

AGIL-Sporttag in Sulingen	
23. November 2024	Geb.-Datum:
Vor- und Nachname:	
Adresse:	
ggf. Sportverein:	
Telefon:	E-Mail:
Bankdaten (Bank, IBAN & Kontoinhaber):	
Anmerkung:	
Die TN-Gebühr für die Veranstaltung beträgt 15,00€ pro Person. Die Teilnahmegebühr wird vor der Veranstaltung vom oben genannten Konto abgebucht (alternativ Überweisung).	
Hiermit bestätige ich, dass während der Veranstaltung Fotos für die Berichterstattung der Veranstaltung gemacht werden.	
Ort, Datum	Unterschrift

**Datenschutzhinweis:** Die Anmeldedaten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

## AGIL-SPORTTAG



Samstag, 23. November



Edenhalle, Edenstraße 39 & Hallenbad,  
Breslauer Straße 19, 27232 Sulingen

**Anmeldung:** Online unter [www.ksb-diepholz.de/agil-sporttag/](http://www.ksb-diepholz.de/agil-sporttag/) (QR-Code) oder Zusendung des Anmeldebogens (postalisch / E-Mail) bis **18. November**

**TN-Gebühr:** 15,00€, inkl. Mittagsimbiss, Getränke sowie Kaffee und Kuchen

**Bestätigung:** Es werden Anmeldebestätigungen mit allen nötigen Informationen verschickt, Lastschrift-Einzug erfolgt vor der Veranstaltung.

**Kurse:** Wir versuchen, alle Wünsche zu berücksichtigen, Kurseinteilung wird im Vorfeld verschickt und hängt vor Ort aus. Bei schlechtem Wetter informieren wir über Alternativen. Auch einige Kurse für Rollstuhlfahrer geeignet.

**Material:** Bitte bringt Sportkleidung, Jacke zum Drüberziehen, Hallenschuhe, Wasser und eine Sportmatte, falls vorhanden, mit (ggf. Kleidung für Draußen / Schwimmsachen).

**Transport** Transport ist zwischen Edenhalle und Hallenbad gesichert. Abholung vom Wohnort ebenfalls möglich.

**Kontakt:**  
KSB Diepholz e.V. | Vera Tebelmann  
Herrlichkeit 200 | 27257 Affinghausen  
Tel.: 04247-971303 | E-Mail: [info@ksb-diepholz.de](mailto:info@ksb-diepholz.de)  
Homepage: [www.ksb-diepholz.de](http://www.ksb-diepholz.de)



Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe Niedersachsen.



Fotos: © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

## AGIL-SPORTTAG

AKTIV UND GESUND IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Der sportliche Erlebnistag  
für Frauen und Männer 50+



Samstag,  
23. November 2024

in Sulingen | 09:30 - 15:30 Uhr

## Fit und aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Der KreisSportBund Diepholz lädt in Zusammenarbeit mit den ansässigen Sportvereinen und dem LandesSportBund Niedersachsen alle **Wiederentdecker, Neueinsteiger, Aktiven, den inneren-Schweinehund-Überwinder und alle Interessierten** zu dem **AGIL Sporttag** am **23. November** ein.

Vorgestellt werden **Sport- und Bewegungsangebote** von entspannend bis dynamisch, Wasser- bis Natursport, für alle **Frauen und Männer im Alter von 50 bis 80+**. Alle Angebote laden zum **Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen** ein.

Wir bieten drei Praxis-Phasen mit Indoor-, Outdoor- und Wasser-Angeboten sowie Vorträgen an. In jeder Phase kann ein Wunschkurs gewählt werden. Alle Interessierten können unabhängig vom sportlichen Leistungsvermögen und Mobilität das passende Sportangebot finden. Daher gibt es Kurse mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Wir bedanken uns herzlich bei den mitwirkenden Vereinen und deren Übungsleitenden bzw. Referierenden sowie unseren Sponsoren:



## Programm & Kursangebote

<b>Ab 09:00 Uhr</b>	<b>Anmeldung</b>
<b>09:30 Uhr</b>	<b>Begrüßung &amp; Organisatorisches</b>
<b>10:00-11:00 Uhr</b>	<b>Praxisblock 1</b>
<i>Gisela Post</i>	Fitball-Trommeln
<i>Beate Jeinsen</i>	Body Forming - Ganzkörpertraining
<i>Andrea Eickhoff-Rademacher</i>	Hockergymnastik mit und ohne Kleingeräte
<i>Wolfgang Rehling</i>	Rollator-Fit
<i>Eckhard Bieder</i>	Lauffreiwort (Draußen)
<i>Jan Strauß</i>	Padel-Tennis (Draußen)
<i>Tjarden Lohmeier-Kraus</i>	Gesund für den Alltag (Vortrag)
<i>Claudia Gräpel - Hahn</i>	Aquabike (Hallenbad)
<b>11:15-12:15 Uhr</b>	<b>Praxisblock 2</b>
<i>Beate Jeinsen</i>	Jumping Fitness
<i>Gisela Post</i>	Faszientraining
<i>Andrea Eickhoff-Rademacher</i>	Seniorenfitness im Stehen mit und ohne Kleingeräten
<i>Sonja Küfe</i>	Yoga
<i>Hartmut Löhmann</i>	Boule (Draußen)
<i>Sylvia Heitmüller</i>	Walking Football (Draußen)
<i>Marcus Thannhäuser</i>	Wirbelsäule (+Erkrankungen) (Vortrag)
<i>Claudia Gräpel - Hahn</i>	Aquabike (Hallenbad)
<b>12:15-13:15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13:15-14:15 Uhr</b>	<b>Praxisblock 3</b>
<i>Gisela Post</i>	Neuroathletik
<i>Conny Bockhop-Lohmeier</i>	Sturzprophylaxe / Gleichgewichtsschulung
<i>Anke Brozkiewicz</i>	Fit für den Alltag
<i>Tjarden Lohmeier-Kraus</i>	Fit mit dem Theraband
<i>Petra van den Boom</i>	Funktionelles Training mit Hanteln
<i>Andrea Eickhoff-Rademacher</i>	Aktiver Spaziergang mit einfachen Bewegungseinheiten (Draußen)
<i>Marcus Thannhäuser</i>	Osteoporose / Arthrose (Vortrag)
<i>Claudia Gräpel - Hahn</i>	Aquafitness (Hallenbad)
<b>14:15-14:45 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>14:45-15:15 Uhr</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss</b>
Details zu den Angeboten (inkl. Schwierigkeitsstufen und Hinweise zu Rollstuhl-Angeboten) siehe Homepage <a href="http://www.ksb-diepholz.de">www.ksb-diepholz.de</a> oder QR-Code auf dem Flyer.	



SCAN



Bitte je Praxisblock einen Wunschkurs von der Übersicht (siehe Tabelle) eintragen:

Praxisblock 1 Erstwunsch:	Zweitwunsch:	Anmerkung:		
Praxisblock 2				
Praxisblock 3				



Bitte Anmeldebogen abschneiden und uns postalisch zusenden oder über QR-Code digital anmelden.