

# Der Kreissportbund Mettmann e. V.

Kreissportbund  
Mettmann e. V.



Der Kreissportbund Mettmann e.V. ist der Dachverband von über 460 Sportvereinen mit ca. 120.000 Mitgliedern. In Zusammenarbeit mit den Sportverbänden der kreisangehörigen Städte Erkrath - Haan - Hilden - Heiligenhaus - Langenfeld - Mettmann - Monheim - Ratingen - Velbert - Wülfrath vertritt er die sportlichen Interessen des Kreises Mettmann mit seinen 496.000 Einwohnern. Aufgabenschwerpunkte des KSB Mettmann sind u.a. :Sport für alle, Gesundheitssport, Unterstützung der Vereinsentwicklung, Koordination, Schul- und Vereinssport, nationale und internationale Sportbegegnungen, Mitarbeiterqualifizierung.

## Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Mit Hilfe des Programms soll für mehr Bewegung und Sport im Alter geworben werden. Genauso sollen ältere Menschen in ihren Bewegungsaktivitäten beraten und begleitet werden. Die Umsetzung des Programmes erfolgt gemeinsam mit den Stadt-/Kreissportbünden und ihren Mitgliedsvereinen.

Der Landessportbund NRW reagiert mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ auf die sich vollziehenden demographischen und gesellschaftlichen Veränderungen in NRW.

## Kontakt

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

### Kreissportbund Mettmann e.V.

Ihr Ansprechpartner:  
Simon Tsotsalas  
Mittelstraße 9  
40822 Mettmann

Tel. 02104 – 976 100  
Fax. 02104 – 976 102

E-Mail: [s.tsotsalas@ksbmettmann.de](mailto:s.tsotsalas@ksbmettmann.de)  
Web: [www.ksbmettmann.de](http://www.ksbmettmann.de)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## SPORT im TAL!

Ein offenes Bewegungsangebot für  
Mettmannerinnen und Mettmänner 50+

14.07. – 25.08.2016

Unverbindlich  
& kostenlos!

# SPORT im TAL!

"SPORT im TAL!" ist ein offenes, kostenloses und unverbindliches Sport- und Bewegungsangebot in Mettmann. Jedes Jahr in den Sommermonaten können die Mettmannerinnen und Mettmänner 50+ den Sommer aktiv erleben.

Regelmäßige Bewegung leistet einen großen Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden, insbesondere wenn diese in Gemeinschaft und im Freien geschieht. Genau hierfür steht „SPORT im TAL!“.

Im Rahmen des Programmes „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ laden wir Sie herzlich zur kostenlosen Teilnahme an dem Bewegungsangebot „SPORT im TAL!“ ein.

## Unser Programm:

### Outdoor Fitness – Fitnessstudio im Freien

- Gemeinsam im Freien Sport treiben
- die Muskulatur mit sanften Übungen kräftigen
- das Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Das Angebot findet an fest installierten Trainingsgeräten im Bewegungsgarten des Seniorenheimes Neandertal statt.

## Outdoor Fitness – Fitnessstudio im Freien

### WANN?

Immer donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr

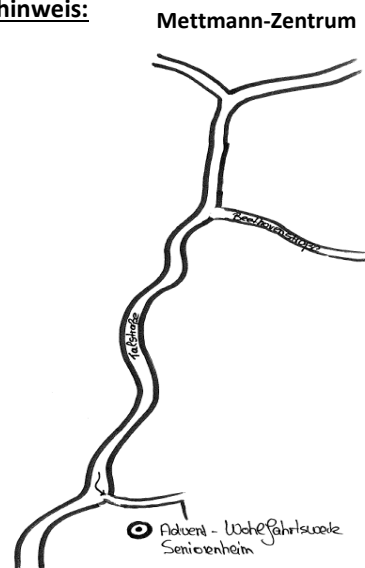
### WO?

**Bewegungsgarten des Seniorenheimes Neandertal, Talstraße 189, 40822 Mettmann.**

### TERMINE:

14.07.2016	11.08.2016
21.07.2016	18.08.2016
28.07.2016	25.08.2016
04.08.2016	

### Anreisehinweis:



## Wichtige Informationen

- Tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und bringen Sie sich Getränke mit.
- Wann haben Sie das letzte Mal Sport gemacht? Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren sollten Sie vor dem ersten Termin Ihren Hausarzt konsultieren.
- Die Teilnahme an dem Angebot erfolgt auf eigene Gefahr.
- Für eine bessere Planung ist eine unverbindliche Anmeldung wünschenswert, aber nicht erforderlich.
- Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.