

Kooperationspartner



**Mehrgenerationen-
haus Mathildienstift**
DRK-Schwwesternschaft
Westfalen e.V.
Münzstraße 38 ·
48143 Münster
Telefon 4824330



**Verein für Gesundheits-
sport und Sporttherapie
Münster e.V.**
Gasselstiege 13 ·
48159 Münster

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**



**Sprechen Sie uns an!
Wir freuen uns sehr über Ihr
Interesse!**

Zur Anmeldung und bei Fragen wenden Sie
sich bitte an die Geschäftsstelle oder
nutzen Sie unsere Homepage.

VGS - Verein für Gesundheitssport und
Sporttherapie Münster e.V.

Gasselstiege 13 · 48159 Münster
Telefon 293440 · Telefax 293446
E-Mail: info@vgsmuenster.de
Internet: www.vgsmuenster.de

Ansprechpartnerin:
Katrin Berkemeyer
Mobil 017657825794
katrin@berkemeyer.net

Bewegt ÄLTER werden im KREUZVIERTEL



Die landesweite Initiative ‚Bewegt ÄLTER werden in NRW‘ fördert die Entwicklung von Bewegten Quartieren. Das Mehrgenerationenhaus Mathildienstift bietet ideale Voraussetzungen, ein Begegnungszentrum für Menschen jeden Alters und jeglichen Fitnesslevels zu sein, gemeinsam Bewegungsangebote zu gestalten und zusammen aktiv zu sein.

Aus der Zusammenarbeit des VGS Münster e.V. mit dem Mehrgenerationenhaus Mathildienstift sind schon der ‚Offene Bewegungstreff‘, das Kursangebot ‚Standfest & Stabil‘ sowie eine Seniorentanzgruppe entstanden. In diesem Flyer stellen wir Ihnen unsere Angebote vor und laden Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.



**BLEIBEN SIE IN
BEWEGUNG!**

‚Bewegung tut gut‘

(Orth. Rehabilitationssportgruppe)

Kräftigung und Gymnastik im Sitzen. Wir sind eine nette Gruppe, bieten ein abwechslungsreiches Programm und individuell angepasste Übungen, die Ihre Mobilität und Gesundheit fördern. Kommen Sie doch einfach mal vorbei!

Wann? *Dienstags, 9.45-10.45 Uhr*

Wo? *Mehrgenerationenhaus
Mathildienstift, Münzstraße 38*

Wie? *Anmeldung erwünscht, Einstieg
jederzeit möglich*

Wie viel? *3€/Einheit (oder gegen Vorlage
einer genehmigten
Rehabilitationssportverordnung)*

Seniorentanz

Tanzen ist Bewegung zu beschwingter Musik. Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund für Körper und Geist und bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse und ohne einen Partner oder eine Partnerin mitbringen zu müssen.

Wann? *Donnerstags, 15.30-17.00,*

Wo? *Mehrgenerationenhaus
Mathildienstift, Münzstraße 38*

Wie? *Anmeldung erwünscht, Einstieg
jederzeit möglich*

Wie viel? *5.50€/Einheit
oder 15€/Monat als Mitglied im
VGS*



(c) LSB NRW | Foto: {A Bowinkelmann}

‚Standfest & Stabil‘

(Kursangebot Präventionssport)

In diesem Kurs steht die Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beinmuskulatur im Fokus mit dem Ziel die Bewegungssicherheit im Alltag zu erhalten, zu verbessern und somit das Sturzrisiko zu reduzieren.

Wann? *Dienstags, 11-12 Uhr*

Wo? *Mehrgenerationenhaus
Mathildienstift, Münzstraße 38*

Wie? *Anmeldung erwünscht*

Wie viel? *75€/10 Einheiten (Bei regel-
mäßiger Teilnahme erstattet
Ihnen Ihre Krankenkasse bis zu
80% der Kursgebühr.)*