

Vorwort

Im Rahmen eines Modellprojektes des Landessportbundes zum Thema „Bewegende Alteneinrichtungen“ bietet der VGS Münster e.V., in Kooperation mit der Residenz am Tibusplatz neue Bewegungsangebote, speziell für Senioren! Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

„Sport und Bewegung in Pantoffelnähe“.

Vereinsangebote dort, wo Sie leben, damit Sie gerade im Alter in „Bewegung und bei Kräften bleiben bzw. im Herzen jung sind!“

Informieren Sie sich und probieren Sie es aus!

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

Wer ist angesprochen?

Alle Senioren im Quartier bzw. aus der Umgebung der Tibusresidenz, die das „kleine Schwimmbad um die Ecke“ nutzen wollen!

Die Angebote **mittwochs zwischen 11.00 – 12.30 Uhr** sind von den Krankenkassen zertifiziert und können anteilig erstattet werden! NEU: dienstags **um 19.00 Uhr** „Wasser Fit“ im Tibus!

Die Angebote mittwochs 8.00 – 9.30 Uhr sind exklusiv für die Bewohner der Tibusresidenz!

WER SICH BEWEGT, LEBT GESÜNDER!

UNSER ANGEBOT – IHRE MÖGLICHKEIT

„Wassergymnastik für Senioren“

JederMANN und JedeFRAU braucht Bewegung, um fit für die täglichen Herausforderungen des Alltags zu sein, um möglichst lange selbstständig und gesund zu bleiben.

Gymnastische Übungen im Wasser ermöglichen ein effektives Muskel- und ein gut zu dosierendes Herz-Kreislauftraining.

jeden Mittwoch von

8.00 - 10:00 Uhr (nur für Bewohner)
10.30 - 11.15 Uhr
11.15 - 12.00 Uhr
12:00 - 12:45 Uhr

jeden Dienstag von

19-15 – 20.00 Uhr

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihr Interesse!



DKV
DKV-Residenz am Tibusplatz



Zur Anmeldung und bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des VGS Münster e.V. 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

Öffnungszeiten:

Mo-Di: 9.00 – 12.00 Uhr
Do: 15.00 – 18.00 Uhr

**„BEWEGUNG tut gut“
Training für ein aktives LEBEN**

In der Residenz am Tibusplatz



**Mobil und Fit im Wasser –
Wassergymnastik**