

Angebote im ASV Vereinsheim, 1.Etage, Granthamallee 27

Erlebnistanz „Tanz Dich fit!“ DI
25.04. 16.00-17.30 Uhr

Tanzerlebnis 60 Plus, das sanfte
Fitnessstraining mit viel Spaß und
Freude Di 02.05. 16.00-17.30 Uhr

Yoga der Energie, Vital und aktiv
die besten Jahre genießen 05.05.
9.30-11.00 Uhr

Linedance MO 08.05. 9.30-11.00
Uhr

Gesundes Frühstück Do 27.04.
10.00-12.00 Uhr mit „Durch
Bewegung gute Jahre gewinnen-
Better Aging“

Tanztee So 07.05. 15.00-17.00
Uhr bei Kaffee und Kuchen

Zubereitung von leckeren und
gesunden Dips SA 20.05. 10.00-
12.00 Uhr

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:

VI
ACTIV
Krankenkasse

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



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Angebote in der Gymnastikhalle, Granthamallee 27, barrierefrei

**Ganzheitliches
Gedächtnistraining** „Fit im Kopf-
flott auf den Beinen“ Do 04.05. 9.45-
10.45 Uhr

Gymnastik im Sitzen Do 27.04.
8.45-9.45 Uhr

Krafttraining mit Alltagsgeräten
Do 18.05. 9.45-10.45 Uhr

„**Brasils**“-Gymnastik mit
Schütteleffekt Do 11.05. 9.45-10.45

Fit bis ins hohe Alter „Rückenfit“
Do 04.05. 14.45-16.15 Uhr

Bewegung und Haltung im Alter
Do 11.05. 14.45-16.15 Uhr

Sport für Jedermann Mi 03.05.
9.00-10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Do 04.05.
und 11.05. 19.00-20.30 Uhr

Wandern durch das „Grüne C“ mit
Generationenpacour 06.05. 10.00
Uhr Treffpunkt Sportzentrum West
mit anschließendem Umtrunk und
Grillen

Angebote in anderen Sportstätten

Herzsport Mo 01.05. und 08.05.
18.30-19.45 Uhr und 19.45-21.00
Uhr in der Sporthalle des Rhein -
Sieg-Gymnasiums

**Sport und Bewegung für
Diabetiker** Mo 08.05. und 15.05.
16.00-17.00 Uhr
Sechsfachsporthalle Schulzentrum
Niederpleis, Alte Marktstr.

Seniorenschwimmen Di 02.05.
20.15-21.15 Uhr und Mi 03.05.
19.00-20.00 Uhr, Hallenbad
Niederpleis

Faszien Fitness Di 25.04. und
02.05. 18.30-20.00 Uhr in der Halle
Gutenbergschule, Pauluskirchstr.

Nordic Walking, Sanftes Herz-
Kreislauftraining Do 11.05. 17.30
Uhr Treffpunkt Turnhalle
Schützenweg, Niederpleis

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND



Sport ist Vielfalt und verbessert die Lebensqualität der Menschen.

Der ASV Sankt Augustin verfolgt seit Jahren das Ziel, Menschen für ein sportlich aktives Leben zu begeistern. Vom 25.04.2017 bis 18.05.2017 startet der ASV Sankt Augustin mit seinen Gesundheitstagen unter dem Motto „Durch Bewegung gute Jahre gewinnen - Der ASV sagt JA zum Alter!“ in den Frühling und Sommer. An diesen Tagen kann in alle Angebote des ASV (siehe Programm) kostenlos hinein geschnuppert werden. Neue Angebote wie Faszien

Fitness, Erlebnistanz, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Tanztee und eine Wanderung durch das grüne C stehen ebenfalls auf dem Programm. Wer es geselliger haben möchte, dem bietet der ASV ein gesundes Frühstück mit dem Vortrag „Durch Bewegung gute Jahre gewinnen“ und zeigt u.a. mit seinen Sportangeboten auf, wie wir unsere Gesundheit und Lebensqualität steigern und länger erhalten können. Denn Fitness und Leistungsfähigkeit sind nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Oder wir machen mit bei unserer geselligen Zubereitung von gesunden und schmackhaften Dips. Viele leckere Rezepte warten darauf, zubereitet und im Anschluss genüsslich probiert zu werden.

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



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Gesundheitstage 2017 im ASV Sankt Augustin 1956 e.V.

ASV Sankt Augustin 1956 e.V.
Geschäftsstelle Grantham-Allee 27
53757 Sankt Augustin
Telefon & Fax: 02241 / 206089
<mailto:geschaeftsstelle@asv-sankt-augustin.de>
Internet: www.asv-sankt-augustin.de

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND