

Aktionstag Natursport

11.9.2021, 11 – 16 Uhr, Oberwerries

Ein Workshop: Potentiale Outdoor erkennen und nutzen

Silke Stockmeier

Nicht nur wegen Corona erfahren immer mehr Outdoor-Sportangebote einen großen Zulauf. Mit entsprechenden Angeboten können die modernen Entwicklungen aufgegriffen werden, attraktive, auch ganzjährige Angebote ermöglicht und damit neue Zielgruppen (wieder)gewonnen werden.

Nordic Walking – von Einsteiger bis Fortgeschrittene

Martina Wegener

Effektives Ganzkörpertraining in der Natur. Einsteiger erhalten wertvolle Tipps zur Technik, für Fortgeschrittene gibt es kleine Herausforderungen. Stöcke können ausgeliehen werden.

Einführung in das Boule-Spiel

Frauke Hein / Christine Bastian

Ein Freizeit-Kugelspiel für Alt und Jung! Es spielen zwei Gruppen mit jeweils max. vier Spielern gegeneinander

Bewegte Pause

Angela Hammerschmidt

Ideen für eine bewegte (Mittags-)Pause an der frischen Luft: in 30 Minuten etwas für die Gesundheit tun und den Kopf frei bekommen!

Training an Bäumen, Bänken, Steinen ...

Iris Peters

Bring mehr Bewegung in deinen Alltag und nutze die Natur dafür. Sport an frischer Luft, mit eigenem Körpergewicht und unterschiedlichen Geländeformen – Glückssteigernd und fitnessfördernd.

Einführung in das Boßeln

Jeannette Brüggemann / Artur Ortlieb

Eine Kugel mit möglichst wenigen Würfeln über eine festgelegte Strecke werfen. So spielen zwei Mannschaften mit jeweils max. sechs Spielern gegeneinander.

Spurensuche auf Oberwerries

Frauke Hein / Christine Bastian

Naturkundliche Wanderung mit Quiz zu Naturfragen. Die ganze Familie kann mitmachen!

Fitness-Mix

Angela Hammerschmidt

Mit Musik und unter freiem Himmel macht Fitnesstraining noch mehr Spaß! Kleingeräte bringen eine zusätzliche Herausforderung.

X-CO-Walking

Simone Eggert

Mehr als nur Walking: durch den Einsatz der Schwunghanteln hast du ein permanentes Rücken-, Arm- und Schultertraining.

Waldbaden

Stefan Alberts

Eintauchen in die Waldatmosphäre mit all den positiven Effekten für Körper und Geist. Ein Aufenthalt im Wald, gespickt mit einfachen, auch lustigen Übungen.

Gymnastik mit dem Heulrohr

Frauke Hein

Schwingen, schleudern, biegen und dabei Töne erklingen lassen. Sanfte Aktivität im Sitzen für die ältere Generation.

Einführung in das Wikinger-Spiel

Jeannette Brüggemann / Artur Ortlieb

Zwei Teams mit jeweils max. 6 Personen treten gegeneinander an und versuchen, mit Wurfhölzern die Kubbs der gegnerischen Mannschaft umzuwerfen.

Pedalo-Parcours

Bernd Baaske / Reiner Rosga

Eine andere Art der Fortbewegung mit Gleichgewichtsschulung, nicht nur für Kinder!

Crossboccia

Silke Stockmeier

Boule-Spiel mal anders: statt mit harten Kugeln wird mit soften Bällen gespielt.

Zur besseren Planung wird eine Anmeldung erbeten!



Aktionstag Natursport

Für eine gute Planung bitten wir um vorherige Anmeldung / Auswahl der zeit- bzw. materialgebundenen Aktionen!

Für's Mitmachen bitte geeignete Sportkleidung mitbringen! Die aktuellen Corona-Regelungen sind zu beachten!



Auskünfte/Anmeldung

Westfälischer Turnerbund | Doris Tölle
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm
Telefon 02388 3000054 | toelle@wtb.de

Fotos: Andrea Bowinkelmann, LSB, und WTB

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

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aktionstag Natursport

Samstag, 11. September 2021
11 – 16 Uhr in Hamm, Oberwerries

Anmeldung bis 9. September 2021

TN-Nr. 1, Name, Vorname

Alter

weitere Teilnehmer

TN-Nr. 2, Name, Vorname

Alter

TN-Nr. 3, Name, Vorname

Alter

TN-Nr. 4, Name, Vorname

Alter

TN-Nr. 5, Name, Vorname

Alter

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Ich/wir möchte/n an folgenden Aktionen teilnehmen:

Bitte TN-Nummer(n) eintragen!

☐ Workshop: Potentiale Outdoor erkennen und nutzen

TN-Nr.

☐ Boule-Spiel I

TN-Nr.

☐ Boule-Spiel II

TN-Nr.

☐ Bewegte Pause I

TN-Nr.

☐ Bewegte Pause II

TN-Nr.

☐ Nordic Walking

☐ Einsteiger TN-Nr.

☐ Fortgeschrittene TN-Nr.

☐ Leih-Stöcke benötigt

☐ Fitness-Mix

TN-Nr.

☐ Boßeln

TN-Nr.

☐ Spurensuche

TN-Nr.

☐ X-CO-Walking

TN-Nr.

☐ Waldbaden

TN-Nr.

☐ Heulrohr-Gymnastik I

TN-Nr.

☐ Heulrohr-Gymnastik II

TN-Nr.

☐ Wikinger-Spiel

TN-Nr.

Aktionstag Natursport am Schloss Oberwerries
11. September 2021, 11 – 16 Uhr

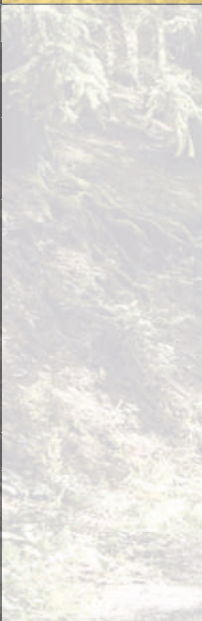
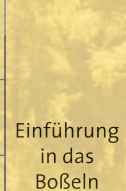
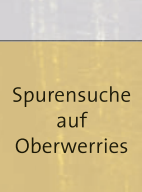
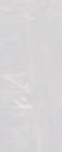
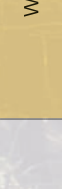
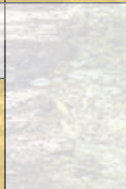
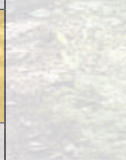
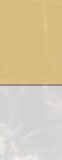
Frische Luft ist gesund. Sport treiben auch. Ein Aufenthalt in der Natur verbessert das Wohlbefinden. Warum also nicht alle drei kombinieren? Unser Aktionstag bietet eine vielfältige, kostenlose Auswahl an Outdoor-Aktivitäten zum Mitmachen, Ausprobieren, Zuschauen ...

Zur Sicherstellung der Nachverfolgbarkeit und für eine gute Planung bitten wir um vorherige Anmeldung / Auswahl der zeit- bzw. materialgebundenen Aktionen über den QR-Code.

Eine Anmeldung ist bis zum 9. September möglich, spontane Besucher können sich vor Ort schriftlich bzw. über die luca-App registrieren und freie Mitmach-Plätze in Anspruch nehmen.

Für's Mitmachen bitte geeignete Sportkleidung, evt. Wechselkleidung, mitbringen! Die aktuellen Corona-Regelungen sind zu beachten!

Im Schlosscafé gibt's Kaffeespezialitäten und hausgemachten Kuchen.

Zeit	Schloss-Innenhof			Rosengarten	Pfauen- straße	Straße zum Schloss	Rund um OW		
11.00 – 11.15	Begrüßung								
11.15 – 11.30	Workshop: Potentiale Outdoor erkennen und nutzen	Crossboccia		Einführung in das Boule-Spiel I		Pedalo-Parcours	Nordic Walking Einsteiger		
11.30 – 11.45									
11.45 – 12.00									
12.00 – 12.15				Bewegte Pause I				Spurensuche auf Oberwerries	
12.15 – 12.30									
12.30 – 12.45				Training an Bäumen, Bänken, Steinen ... I	Einführung in das Boßeln				
12.45 – 13.00									
13.00 – 13.15				Fitness-Mix			Nordic Walking Fortgeschrittene		
13.15 – 13.30				Training an Bäumen, Bänken, Steinen ... II					
13.30 – 13.45									
13.45 – 14.00									
14.00 – 14.15			Heulrohr-Gymnastik I	Bewegte Pause II					
14.15 – 14.30			Heulrohr-Gymnastik II						
14.30 – 14.45									
14.45 – 15.00									
15.00 – 15.15									
15.15 – 15.30		Einführung in das Wikinger-Spiel	Einführung in das Boule-Spiel II						
15.30 – 15.45									
15.45 – 16.00									

