

Anmeldung
Bewegt durch den
Hammer Westen

Name

Alter

Telefon

E-mail

Datum

Unterschrift



Foto: SSB Hamm e.V.

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



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



StadtSportBund Hamm e.V.

Stadthausstraße 3

59065 Hamm

Tel.: 02381 - 15 15 5

Fax: 02381 - 13 83 6

info@ssb-hamm.de

www.ssb-hamm.de

www.sportangebote-hamm.de



SSB

StadtSportBund
Hamm e.V.

Bewegt ÄLTER werden in Hamm



**Bewegt durch den
Hammer Westen**



©LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

*Wir garantieren, Ihre Kontaktdaten nicht an Dritte weiterzuleiten und verwenden sie einzig und allein zum Zwecke des Sportangebotes. Nach Ende des Angebotes werden sie aus unseren Listen gelöscht.

Was ?

Sie sind 60+ und sind noch „gut zu Fuß“? Sie gehen gerne spazieren und sind lieber in Gemeinschaft unterwegs? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Im Rahmen des Programms „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ führt der **StadtSportBund Hamm e.V.** in Kooperation mit der **TVG 1877 e.V.** und der **Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Westen** ein neues Bewegungsangebot durch.

Bewegung an der frischen Luft

Aufgrund der Corona-Pandemie sind viele Einrichtungen und Bewegungsräume weiterhin nur eingeschränkt nutzbar. Um den älteren Menschen wieder mehr Teilhabe am sozialen Leben zu bieten und sie dabei noch in Bewegung zu bringen, bietet der SSB Hamm mit seinen Kooperationspartnern einmal wöchentlich einen **Spaziergang mit kleinen Bewegungseinheiten** an. Unter Einbeziehung von Bänken, Treppen und Geländern werden die Spaziergänge durch das Quartier durch kleine Übungseinheiten ergänzt. So werden Kraft, Kondition und Ausdauer geschult und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Bei all dem kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.



Wann? Wo? Wie ?

Alle Interessierten treffen sich in der Zeit vom **16.Juli bis 17.September 2021** immer freitags von **16:00 bis 17:00 Uhr** im **Hammer Westen**
Treffpunkt: Grünfläche
Ecke Lange Straße/Im Josefwinkel
59067 Hamm

Das Angebot ist kostenlos und findet unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter statt

Leichte outdoor-Sportkleidung und entsprechendes Schuhwerk ist erforderlich.



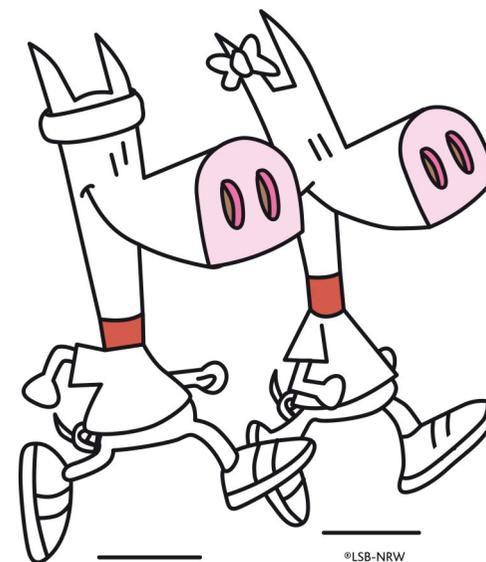
©LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung. Füllen Sie einfach das beiliegende Anmeldeformular aus oder melden sich telefonisch an:

StadtSportBund Hamm e.V.
Sabine Matzka
Stadthausstr. 3, 59065 Hamm
Tel.: 02381-15155



©LSB-NRW