

WEITERE ANGEBOTE

WO	KOOPERATIONSPARTNER	WAS	UHRZEIT
Infostand RTB/RTJ	Rheinischer Turnerbund und Rheinische Turnerjugend	Spielparcour, Purzelbaum-Weltrekord und Europäisches Fitness Abzeichen	11:00-15:00
Foyer RTB	TS 79 Bergisch Gladbach	Krafftrestung der Rumpfmuskulatur "Back Check"	11:00-15:00
Foyer RTB	Die Kette	Ausstellung "The Shitshow"	11:00-15:00
Infostand Ambulante Rehabilitation und P. ...	Ambulante Rehabilitation und Prävention am EVK	Pedalo-Parkour und Balancegeräte ohne Elektronik für die Sturzprophylaxe und Wirbelsäule	11:00-15:00
Gelände der Belkaw-Arena	Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis	Kletterfelsen (fällt bei Regen aus)	11:00-15:00
Treffen am Infostand der TS 79 um 12:05 Uhr	TS 79 Bergisch Gladbach	Mitmachangebot Outdoor-Fitness	12:15-12:45
Treffen Infostand Stefan Höne um 12:50 Uhr	Pilgern mit Stefan Höne	Kognitive Bewegungsübungen	13:00-13:20
Fußballplatz	1. FFC Bergisch Gladbach	Fußballspiel der 2. Mannschaft	13:00-14:45
Treffen am Infostand der TS 79 um 14:05 Uhr	TS 79 Bergisch Gladbach	Mitmachangebot Functional Training, Parkour & Co. Ab 60	14:15-14:45

WAS SIND DIE GESUNDHEITSWOCHEN?

Die Gesundheitswochen sind ein Gemeinschaftsprojekt von vielen qualifizierten Partnern des Sport- und Gesundheitssektors aus Bergisch Gladbach.

Das Ziel unseres Projektes ist es, einen Überblick über die Sport- und Gesundheitsangebote zu geben. Wir bieten die Möglichkeit in die Vielfalt der attraktiven Angebote in Bergisch Gladbach kostenfrei vom 06.05.-31.05.2019 reinzuschneppern.

Finden Sie das geeignete Angebot in Ihrer Nähe, das für Sie passt! Ein Team von Sport- und Gesundheitsexperten unserer Kooperationspartner bietet Ihnen im Rahmen der Auftaktveranstaltung am 05.05.2019 einen Einblick in die Angebotsvielfalt!

In Zukunft wird angestrebt, die Gesundheitswochen kreisweit umzusetzen.

1) AUFTAKTVERANSTALTUNG
vielfältige, kostenlose Mitmachangebote, Ausgabe kostenloser Schnuppergutscheine und der dazugehörenden „Angebots-Schnupper-Wochenpläne“ der Kooperationspartner, sowie die Gewinnspielkarte zur Teilnahme am Gewinnspiel am Stand der „Zukunftswerkstatt“

2) GESUNDHEITSWOCHEN
5x kostenloses Schnuppern bei Angeboten und Kooperationspartnern Ihrer Wahl

3) RABATTIERTE ANMELDUNG IM JUNI 2019

FÜR WEN SIND DIE GESUNDHEITSWOCHEN?

Die Gesundheitswochen richten sich an ALLE – insbesondere an alle Bewohner/innen aus und um Bergisch Gladbach. Bei den angebotenen Mitmachaktionen ist für JEDEN etwas dabei!

Es gibt Angebote für Kinder über Erwachsene bis ins hohe Alter. Und ganz wichtig: Es ist absolut keinerlei Vorerfahrung erforderlich!

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotos: Isb.nrw/bilddatenbank - andrea bowinkelmann, Michael Stephan (Mitte oben)

VERANSTALTER

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis (Dachorganisation aller Sportvereine im Rheinisch-Bergischen Kreis), Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach



Weitere Informationen unter www.kreissportbund-rhein-berg.de/themen/gesundheitswochen/ & Verena Mundorf, Tel.: 02202-200311, mundorf@kreissportbund-rhein-berg.de

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners



UNSERE PARTNER



Gesundheitswochen
„Bewegt **GESUND** bleiben im Rheinisch-Bergischen Kreis!“

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

GESUNDHEITSWOCHEN
„Bewegt **GESUND** bleiben in Bergisch Gladbach!“
05.-31. MAI 2019

Mit Gewinnspiel!

kostenfreie interaktive **Auftaktveranstaltung**
Wann: 05.05.2019 von 11:00-15:00 Uhr
Wo: Gelände der Belkaw-Arena, Paffrather Str. 133, Bergisch Gladbach

gratis „Schnuppern“ in den **Gesundheitswochen**
06.-31.05.2019

Nur am 5. Mai: Ausgabe **kostenloser Schnuppergutscheine**

Rabattierte **Anmeldung** im Juni möglich

Ein Gemeinschaftsprojekt qualifizierter Partner des Sport- und Gesundheitssektors aus Bergisch Gladbach.

1) AUFTAKTVERANSTALTUNG

WANN: 05.05.2019 11:00-15:00 Uhr
WO: Gelände der Belkaw-Arena, Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach - Parkplätze befinden sich auf dem ausgeschilderten Aschepplatz des Geländes.

An der Auftaktveranstaltung präsentieren sich einige der teilnehmenden Kooperationspartner mit kostenlosen Mitmachangeboten, Tests, Beratungen und Informationen. Zusätzlich werden spannende Vorträge zur gesunden Ernährung und Bewegung gehalten.

Zu beachten: Ausschließlich an diesem Tag werden die kostenlosen Schnuppertickets am Informationsstand der „Zukunftswerkstatt“ ausgegeben, mit denen Sie dann den Mai über kostenlos bei den vielfältigen Angeboten unserer Partner schnuppern dürfen. Achtung: Aufgrund der hohen Nachfrage können wir leider nur einen Gutschein pro Person ausgeben!

2) GESUNDHEITSWOCHEN

WANN: 06.-31.05.2019

Die teilnehmenden Kooperationspartner und deren kostenfreien Schnuppertickets („Angebots-Schnupper-Wochenpläne“) sowie -bedingungen finden Sie auf unserer KSB-Homepage:

www.kreissportbund-rhein-berg.de/themen/gesundheitswochen/

Mit dem Schnupperticket dürfen Sie 5 Mal kostenlos an den Angeboten Ihrer Wahl teilnehmen (Kooperationspartner- und Angebotsübergreifend).

Achtung: Der Gutschein ist personengebunden und es kann nur ein Gutschein pro Person eingelöst werden.

Schnuppern Sie kostenfrei in neue und bekannte Angebote hinein und finden Sie das für Sie passende Angebot in Ihrer Nähe!

MITMACHEN UND GEWINNEN: GROSSES GEWINNSPIEL BEI DER AUFTAKTVERANSTALTUNG AM 05.05.2019!

Tolle Preise warten auf Sie: ein **Schnupper-Segelflug** mit Windenstart (Bergischer Luftsportverein e.V.), ein **Lehrgang Übungsleiter C-Lizenz** (Kreissportbund RBK e.V.), **3 x 1 Stunde Tennistraining** (Tennisabteilung SV Blau-Weiß-Hand e.V.), **5 Gutscheine 5er Karte für Sommerferienprogramm** (SV Blau-Weiß-Hand e.V.)

3) RABATTIERTE (NEU)ANMELDUNGEN

WANN: Im Juni 2019

Nach fünfmaligen Schnuppern können Sie den entwerteten Schnupperticket für die Anmeldung bei den teilnehmenden Kooperationspartnern vorlegen und erhalten so einen Rabatt für bereits laufende oder im Juni startende Angebote der Kooperationspartner. Der Rabatt wird von jedem Kooperationspartner individuell festgelegt. Bitte erkundigen Sie sich daher beim jeweiligen Kooperationspartner nach den individuellen Bedingungen.

UHRZEIT	BELKAW-GELÄNDE	BELKAW-ARENA	STÄDTISCHE HALLE				GYMNASTIK-RAUM	BASKETBALL-PLATZ	RTB-SEMINARRÄUME	
			Hallenteil I	Hallenteil II	Hallenteil III	Hallenteil IV				
11:00-11:10			Begrüßungsrede des stellv. Bürgermeisters der Stadt Bergisch Gladbach, Herrn Josef Willnecker							
11:10-11:30			Auftritt Gardetanz <i>Tanzsportgemeinschaft rot weiss Bensberg</i>							
11:30-12:00	Informationen zu kostenlosen Mitmachangeboten und Tests, interessanter Beratung sowie Informationsmaterialien von den teilnehmenden Kooperationspartnern	Testen Sie Ihre Fitness - Angebote für alle Altersgruppen: Alltags-Fitness-Test (TV Bensberg), Kibaz - Kinderbewegungsabzeichen (TS 79 & Sportjugend Rhein-Berg), Deutsches Sportabzeichen (Sportabzeichen im RBK)	Älter werden in Balance TV Herkenrath	Kraft-Kondition-Koordination SV Blau-Weiß Hand	Bewegungslandschaft für Eltern und Kind FiB		Kinderbewegungs ABC Tennisfreunde Grün-Weiß	Kleinfeld-schnuppertraining TV Herkenrath Tennisabteilung	Sportfrühshoppen des SSV Bergisch Gladbach	
12:00-12:30			Powerfitness SV Blau-Weiß Hand				Karate schnuppern Kinder 7-13 Jahre Karate-Zanshin			
12:30-13:00			Älter werden in Balance TV Herkenrath	Faszientraining SV Blau-Weiß Hand			Karate schnuppern Kinder Jugendliche/ Erwachsene Karate-Zanshin			
13:00-13:30			Zumba SV Blau-Weiß Hand				Yoga - Ein Leben lang FiB	Schnuppertraining auf dem Kleinfeld Tennisfreunde Grün-Weiß BGL		Vortrag (45 Min.): "Volkskrankheit Arthrose - wie sieht die optimale Therapie aus?" Dr. med. Kai Pieritz (Chefarzt für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie EVK)
13:30-14:00			Step & Shape SV Blau-Weiß Hand				QiGong FiB			
14:00-14:30			Älter werden in Balance TV Herkenrath	Ringern & Raufen FiB	Karate Schnupperangebot Kinder 6-12 Jahre Karate Gemeinschaft Bergisch Gladbach	Bauch-Beine-Po SV Blau-Weiß Hand	Mitmachangebot Dancefeeling für Frauen ab 50 Jahren TS 79 Bergisch Gladbach	Tennis-schnuppertraining SV Blau-Weiß Hand		Vortrag (45 Min.): "Gesunde Ernährung" Praxis für Ernährungsberatung Jenny Janowitzsch
14:30-15:00			Älter werden in Balance TV Herkenrath	Rundum gesund mit Yoga FiB	Karate Schnupperangebot Jugendliche/ Erwachsene/ Späteinsteiger 13-99 Jahre Karate Gemeinschaft Bergisch Gladbach	Gymnastik für Sie SV Blau-Weiß Hand	Mitmachangebot Kindertanz 5-8 Jahre TS 79 Bergisch Gladbach			

WEITERE ANGEBOTE

UHRZEIT	WAS	WAS		WAS	WO
		BERGISCHE KRANKENKASSE	SPORTJUGEND RHEIN-BERG		
11:00-15:00	Beratung zur Prävention, Reaktionswand T-Wall, Müsli-Fahrrad	Bergische Krankenkasse	Sportjugend Rhein-Berg	Beratung zur Prävention, Reaktionswand T-Wall, Müsli-Fahrrad	Infostand BERGISCHE Krankenkasse
11:00-15:00	Kinderbetreuung	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Kinderbetreuung	Gymnastikraum RTB-Halle
11:00-15:00	Bewegungsangebote	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Bewegungsangebote	Infostand TuS Schildgen
11:00-15:00	Blutzuckermessung, Blutdruckmessung BIA = Bioimpedanzanalyse (Körperzusammensetzung/Fitnesszustand) Lungenfunktionsdiagnostik, ggf. reisemedizinische Kurzberatung (30-60 Minuten)	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Blutzuckermessung, Blutdruckmessung BIA = Bioimpedanzanalyse (Körperzusammensetzung/Fitnesszustand) Lungenfunktionsdiagnostik, ggf. reisemedizinische Kurzberatung (30-60 Minuten)	RTB - Trakt Sport am RTB-Haupteingang linke Tür
11:00-15:00	Kostenfreie Smoothie-Ausgabe	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Kostenfreie Smoothie-Ausgabe	Flur städtische Halle
11:00-15:00	Ausstellung eines Segelflugzeuges (fällt bei Regen aus)	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Ausstellung eines Segelflugzeuges (fällt bei Regen aus)	Infostand Praxis für Ernährungsberatung
11:00-15:00	Torwandschießen und Übungen auf dem Kleinfeld	Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen	Torwandschießen und Übungen auf dem Kleinfeld	Parkplatz vor der Belkaw-Arena
11:00-15:00		Bergische Krankenkasse	TuS Schildgen		Fußballplatz