

Aktionstag im Rahmen von „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

„Frauenpower“ : 24. Februar 2018 (Raum Winterberg)

1. Zielsetzung

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen jeden Alters.

Ihnen soll die Möglichkeit gegeben werden, ohne Anwesenheit von Männern neue Bewegungsformen auf Langlaufski zu erfahren und auszuprobieren und dadurch mehr Selbstvertrauen und Sicherheit zu erfahren und mögliche Hemmungen und Ängste abzubauen.

Bewegung in der Natur sind gut für das Wohlbefinden von Körper und Geist. Dies werden die Teilnehmerin an diesem Tag dies erfahren und erhalten Tipps und viel Wissenswertes über den Sport und das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.

2. Inhalte

Elemente aus dem Aerobic werden auf Skiern ausgeführt (mit Musik)

Übungen zur Stabilität des Oberkörpers mit dem Reifen

- Drehen am Oberarm, Partnerübungen, 3 laufen nebeneinander und zwei ziehen die eine Person mit dem Reifen usw.

Elemente aus dem Yoga?

3. Ausrüstung

Classic Ski, Stöcke, Schuhe

Samstag, 24. Februar **10.00-16.00 Uhr** habt ihr die Möglichkeit, eure Fähigkeiten und Kenntnisse rund um den Skilanglauf zu verbessern und die faszinierende Schneelandschaft kennen zu lernen. Die Teilnahme eignet sich sowohl für Neueinsteiger als auch für Könnler. Es entstehen *keine Teilnahmegebühren*.

Bitte beachten:

Die *Verpflegung* erfolgt *eigenständig*. Außerdem wird *kein Material* zur Verfügung gestellt! Wer über keine eigene Skilanglaufausrüstung verfügt, kann sich entsprechende Materialien z.B. bei folgenden Anbietern ausleihen:

Ski Klante, Remmeswiese 10, 59955 Winterberg, Tel: 02981-3249

Sport Wemhoff, Astenstraße 7, 59955 Winterberg-Altastenberg, Tel.: 02981-1345

Ulli Flasche Sportartikel / Sportbekleidung, Winterberger Str. 6A, 59955 Winterberg – Neuastenberg

Bei Interesse meldet euch bitte bis zum 19. Februar an Heike.Afflerbach@gmx.de.

Noch ein Hinweis:

Der Aktionstag findet nur bei entsprechenden Schneebedingungen statt! Es wird *kein* Alternativprogramm angeboten. Daher kann eine witterungsbedingte Absage auch kurzfristig bis zum 21.02.2018, 18 Uhr per mail erfolgen!

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



westdeutscher skiverband