



Aktionstag am Sonntag, 26. April 2026

„Bewegt älter werden und gesund bleiben in Hattingen“

Sporthalle Talstraße 17, 45525 Hattingen

1. Kurzvorträge und danach direkte Gespräche mit den med. Fachleuten
2. Information, Präsentation/Vorführung und Mitmachangebote von Vereinen

14.00 Uhr **Begrüßung**

Bürgermeisterin Melanie Witte-Lonsing, Prof. Dr. Min Suk Yoon, EvK,
Michael Heise, Stadtsportverband Hattingen

14.15 Uhr **Tanz-Vorführung und Mitmachaktion**

14.30 Uhr **Osteoporose - Was bewirkt Bewegung und wie kann sie helfen?**

10 Min. Kurzvortrag Dr. Sander, 14.40 Uhr 20 Min. Dialog im Gymnastikraum

15.00 Uhr **Qigong und Tai Chi Präsentation**

15.15 Uhr **Demenz - Kann Bewegung vorbeugen?!**

Kurzvortrag Prof. Dr. Min Suk Yoon, 15.40 Uhr Dialog im Gymnastikraum

16.00 Uhr **Selbstverteidigung für Senioren**

16.15 Uhr **Muskelabbau im Alter vorbeugen!**

10 Min. Kurzvortrag Dr. med. Olaf Hagen, 16.25 Uhr Dialog im Gymnastikraum

16.45 Uhr **Tanzstudio Angels (Kinder tanzen)**

16.55 Uhr **Abschluß und Dank an alle Beteiligten**

Keine Sportkleidung erforderlich!

Dabei gibt es Kaffee und Kuchen und alkoholfreie Kaltgetränke.

Zielgruppe ist die Altersgruppe ab 50/55 bis ...

**Wir laden Sie herzlich ein, mitzumachen –
für mehr Lebensfreude, Mobilität, Wohlbefinden und Gesundheit!**

Die Veranstaltung wird unterstützt durch den "Pakt für den Sport" und durch die Sparkasse Hattingen.



Info-, Bewegungs- und Mitmachangebote

- **Alltagsfitness-Test:** KSB EN - StadtSportverband Hattingen
- **Kneipp-Verein Ruhr e.V. Infostand:** Vorstellung des vielfältigen Kurs-, Workshop- und Vortragsangebotes, Präsentation nach Sebastian Kneipp
- **Hattinger Ruderverein und Ruderverein Blankenstein:**
Ruderergometer und Informationen
- **TuS Hattingen:** Walking Football, und Infostand
- **SG Holthausen:** Infostand, Information und Mitmachangebot, Balancepads und Quigong
- **TV Hattingen:** Infostand, Selbstverteidigung für Senioren, Line Dance, Bewegungsparcour
- **SG Welper:** Bewegungs- und Tanzangebote für Ältere
- **Blau-Weiß Welper:** Information, Präsentation, Mitmachangebote
- **Deutsches Sportabzeichen:** Infostand mit Demonstrationsgeräten
- **Fallschule am Beispiel des Judosports**
- **StadtSportverband Hattingen:** Infostand – Broschüre Angebotsverzeichnis
- **Seniorenbüro der Stadt Hattingen:** Infostand und Freizeitangebote

Koordination StadtSportverband Hattingen e.V.

info@stadtsportverband-hattingen.de Mob.: 0176 4602188