



GENERATIONSÜBERGREIFENDE SPORTAKTIVITÄTEN
IM GNEISENAUPARK DORTMUND-DERNE

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in Derne,

in einer „Bürgerwerkstatt“ im Sommer 2017 haben sich Bürgerinnen und Bürger aus dem Dortmunder Stadtteil Derne dafür ausgesprochen, mit sportlichen Aktivitäten für Jung und Alt den Stadtteilpark Derne zu beleben. Sportangebote für jedermann sind nicht nur gut für den Erhalt Ihrer Gesundheit, sondern fördern zugleich das nachbarschaftliche Miteinander. Die Bürgerwerkstatt fand im Rahmen des Bundesprojektes „Demografiewerkstatt Kommunen“ (DWK) statt, welches Kommunen bei der Gestaltung der Folgen des demografischen Wandels unterstützt (www.demografiewerkstatt-kommunen.de).

Machen Sie mit und bleiben Sie fit!

Zum Auftakt veranstaltet der Fachdienst Senioren der Stadt Dortmund einen Aktionstag.

Kommen Sie zum Gneisenaupark am **18.04.2018** von **14.30 Uhr bis 17.00 Uhr**, am Eingang Altenderner Str. 22, (neben der Sparkasse Dortmund).

Wir informieren Sie über die neuen Aktivitäten und laden Sie herzlich ein, aktiv mitzumachen.

Hinweis: Fragen Sie ggf. Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Die Teilnahme erfolgt stets auf eigene Gefahr.

Impressum:
Herausgeber: Stadt Dortmund, Fachdienst für Senioren
Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich), Martina Skender

Die Sportangebote werden vom Fachdienst Senioren der Stadt Dortmund und dem StadtSportBund Dortmund e.V. mit den Partnern aus Derne für Sie angeboten.

Die Partner vor Ort für mehr Bewegung:

SV Derne e.V.
-> www.sv-derne.de

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.
-> www.djk-eintracht-scharnhorst.de

AWO offene Kinder- und Jugendarbeit
-> www.awo-jfsderne.de

**Sie haben noch Fragen?
Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung. Kontakt:**

Martina Skender
Stadt Dortmund- Sozialamt
Fachdienst für Senioren
Projekt „Demografiewerkstatt Kommunen“
Kleppingstr. 26
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 50-25007
Fax: (0231) 50-26016
Email: mskender@stadtdo.de

Gefördert von:



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



Projektpartner:



Weitere Unterstützer:



GENERATIONSÜBERGREIFENDE SPORTAKTIVITÄTEN
IM GNEISENAUPARK DORTMUND-DERNE



Foto: LSB NRW / A. Bowninkelmann

DORTMUND
ÜBERRASCHT.
DICH.



Folgende Aktivitäten stellen wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund Dortmund und dem SV Derne e.V. zum Schnuppern vor:

BOULE

Bei der Kugelsportart Boule spielen zwei Mannschaften oder Formationen gegeneinander, die aus ein bis vier Spielern bestehen. Ziel ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen. Die Zielkugel und die gegnerischen Kugeln können dabei auch herausgedrückt oder weggeschossen werden.

Im Angebot werden Übungen zum Werfen und Zielen vermittelt. Begleitend werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination angeboten.

In Vorbereitung

WER: DJK Eintracht Scharnhorst e.V.
Ansprechpartner: Eheleute Glaesner

WALKING FÜR ANFÄNGER

Walking bedeutet übersetzt „gehen“ und wirkt regelmäßig ausgeübt gesundheitsfördernd. Anders als beim Spazieren und normalen Gehen im Alltag wird etwas sportlicher und schneller gegangen. Im Angebot werden Hinweise und Tipps zum richtigen Gehen und der richtigen Atmung und Belastung gegeben.

WANN: Beginn ab dem 08.05.2018
dienstags von 10.30 – 11.30 Uhr

WO: Treffpunkt Kornblumstr.

WER: SV Derne e.V.

Ansprechpartner: Frau Wehn, Herr Jagnow

QI GONG

Qi Gong bezeichnet chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, denen positive Gesundheitswirkungen zugesprochen werden. Dabei werden langsame Bewegungen in Einklang mit der Atmung durchgeführt. Im Angebot werden einfache Übungsformen vermittelt.

WANN: ab dem 24.04.2018

dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr

WO: Platz vor Bushaltestelle Altenderner Str.

WER: SV Derne e. V.

Ansprechpartnerin: Frau Schultz

VOLLEYBALL

Volleyball ist eine Mannschaftssportart bei der sich zwei Mannschaften auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen. Im Angebot werden Übungen zum Erlernen und Verbessern der Technik des Volleyballspiels gegeben.

WANN: ab dem 24.04.2018, dienstags ab 15.00 Uhr

WO: Platz vor Bushaltestelle Altenderner Str.

WER: SV Derne e. V.

Herr Schroeter und Herr Schafstein

LATSCHEN UND TRATSCHEN

Bei „Latschen und Tratschen“ treffen sich ältere und älter werdende Menschen, und starten gemeinsam in eine bewegte Runde im Park. Gehen, aber auch mal zwischendurch Beine und Arme dehnen, die Neuigkeiten aus dem Stadtteile austauschen und dann noch gemeinsam zum Kaffeetrinken. Hier lernt man neue Menschen aus der Nachbarschaft kennen und macht ganz beiläufig auch etwas für seine Gesundheit.

WANN: Donnerstag, 14.00 -15.00 Uhr

WO: Platz vor Bushaltestelle Altenderner Str.

WER: StadtSportBund Dortmund e.V. + AWO JFS
Herr Sören Jagnow

YOGA

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Yogaübungen verfolgen zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Im Angebot erhalten sie Einblick in die praktischen Übungen im Yoga.

WANN: beginnend ab 07.05.2018

montags von 17.15 Uhr bis 19.45 Uhr

WO: Kornblumstr. (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle Rotdornallee)

WER: SV Derne e.V./ Frau Angrit Aumann

Alle Angebote finden zunächst zehn Mal statt.