

# AKTIV IM QUARTIER BÖVINGHAUSEN UND WESTRICH



## FIT UND MOBIL BIS INS HOHE ALTER



**Dienstag · 20.06.2023 · 14.00 – 18.00 Uhr**

**Bürgerhaus Bövinghausen**  
der Heinz und Ilse Schulze Stiftung  
Bockenfelder Str. 266 · 44388 Dortmund

Projekttag mit vielfältigen Informationsmöglichkeiten,  
Gesundheits-Checks und Bewegungsangeboten zum Mitmachen

**Eine Folgeveranstaltung findet am 26.09.2023 statt!**

Das Bürgerhaus Bövinghausen ist mit der Buslinie 462,  
Haltestelle „Bahnhof Bövinghausen“ erreichbar.

# PROGRAMM

MACHEN  
SIE MIT!

- 14.00 Uhr**      **Auftakt mit der Band „Die Pottblagen“**
- 14.30 Uhr**      **Fahrradtour mit dem ADFC**  
Geführte Tour durch Bövinghausen und Umgebung  
Dauer ca. 2 Stunden  
**Anmeldung erforderlich bis zum 15.06.2023**  
im Seniorenbüro Lütgendortmund, Tel. 50 296 70  
Leitung: Karl-Heinz Kibowski
- 14.30 Uhr**      **Rikschafahrten mit der Initiative „Radeln ohne Alter“**  
Der Förderverein Dortmund Marten und Germania e.V.  
bietet Schnupperfahrten mit der Fahrrad-Rikscha an.  
Leitung: Hannelore Rieger
- 14.30 Uhr**      **Sturzprophylaxe-Training**  
Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und  
Gleichgewicht mit dem StadtSportBund Dortmund e.V.  
Leitung: Iris Peters
- 15.15 Uhr**      **Tanzen**  
Senioren-, Kreis- und Volkstanz  
mit der Tanzgruppe der AWO Westrich  
Leitung: Brigitte Westerholt
- 16.00 Uhr**      **Tai-Chi**  
Entspannende, meditative Bewegungskunst aus China  
mit fließenden, langsamen Bewegungen  
Leitung: Bernd Nunnemann
- 16.45 Uhr**      **Hockergymnastik**  
Gymnastik im Sitzen mit dem StadtSportBund Dortmund e.V.  
Leitung: Iris Peters
- 17.30 Uhr**      **Abschluss mit der Band „Die Pottblagen“**

**Testen Sie Ihre Gesundheit und Fitness an unseren Infoständen!**

**Für das leibliche Wohl ist mit frischen Waffeln, Heiß- und Kaltgetränken gesorgt.**

---

## **Kooperationspartner:**

Seniorenbüro Lütgendortmund, Seniorenbeirat Lütgendortmund, Aktionsplan Soziale Stadt, Ev. Christus-Kirchengemeinde, Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu, Seniorentreff Bürgerhaus Bövinghausen, DRK Begegnungsstätte Bövinghausen, AWO-Treff Westrich, Förderverein Dortmund Marten und Germania e.V., Central Apotheke, Amberg Sanitätshaus und Orthopädietechnik, ADFC Dortmund e.V., StadtSportBund Dortmund e.V.

Herausgeber: NetzWerkSenioren Lütgendortmund, Redaktion: NetzWerkSenioren Lütgendortmund, Gestaltung und Druck: Wulff GmbH – Druck und Verlag