



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



„DLRG Nümbrecht – bewegt Generationen“

Die DLRG Nümbrecht lädt ein zu einem bewegten
Jahresausklang



Samstag, 29. Dezember 2012

ab 14:45h

Familienbad „Element“ Nümbrecht

DLRG Nümbrecht e.V.
Ulrike Klatt
Alte Poststr. 26
51588 Nümbrecht
ulrike.klatt@nuembrecht.dlrg.de



www.lsb-nrw.de

Wir möchten Sie bewegen, deshalb laden wir Sie herzlich zu einem bewegten Aktionstag für alle Generationen am 29.12.2012 im Familienbad „Element“ in Nümbrecht ein.

Besonders nach den Feiertagen macht es Spaß gemeinsam, „Klein“ und „Groß“, im und am Wasser in Bewegung zu kommen. Motivieren Sie Ihre Familie, seien/werden Sie sportlich aktiv. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, bewegtes Programm.

Den Auftakt bildet um 15h eine beschwingte Wassergymnastik exklusiv für die Generation 45+.

Danach aber öffnet das Bad für alle Generationen.

Dieser Aktionstag wird gefördert durch den Landessportbund NRW und das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport in Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“.

Programmablauf

14:45h

exklusiver Einlass für die Generation 45+

15:00h – 15:45h

„Gesundheit braucht Bewegung“,
Wassergymnastik 45+

15:45h

Einlass für alle Generationen,
Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen

16:00h – 16:45h

„Wasser-Biathlon“ eine Ausdauer-
Trainingsstunde der besonderen Art

16:45h – 17:15h

„Unterwasser – Fotoshooting“,
am Ende des Aktionstages können Sie Ihr
persönliches Unterwasserfoto erwerben!

17:15h – 18:30h

„Spiel, Spaß und Bewegung im und am
Wasser“

18:30h – 19:00h

„Im Einklang mit dem Wasser“,
Wasserentspannung und Klangerlebnis

Weitere Aktionen von 16:00h - 19:00h:

- HLW (Herz-Lungen-Wiederbelebung) – unsere Jugend zeigt wie es geht
- Malaktion – „Bade- und Eisregeln“
- Riesenpuzzle und Würfelspiel „Baderegeln“
- Bastel-/Malaktion „Schiffe“
- Foto- und Filmausstellung „Die DLRG und Ihre Möglichkeiten und Aktivitäten“

Für die ganz Kleinen ist das Babybecken geöffnet.

Für den kleinen Hunger bieten wir ab 16h ein Kaffee- und Kuchen-Bufferet zu Gunsten unserer Wettkampfgugend an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Team der DLRG Nümbrecht



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft