

# EINLADUNG ZUM PRAXISTAG

## „*Gesund und resilient Alter(n) in Bewegung*“

Kooperationspartner: Seniorenbeirat und  
Stadtssportverband Radevormwald sowie

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Termin: **Dienstag, 30.06.2026**

Ort: **Sport + Seminarcenter Radevormwald**

Jahnstraße 29, 42477 Radevormwald


Tel.: 02195-91300

info@sport-seminarcenter.de

Zeit: **10.00 – 16.00 Uhr**

Leitung: **Uli Fischer (LSV NRW) & Simone Gärtner (LSB NRW)**

### PROGRAMM

ab 09.30 Uhr	Ankommen & Infoblock
10.00 Uhr	Begrüßung, Infos zum Programm, Vorstellungsrunde
10.30 Uhr	Fachlicher Impuls mit Bewegungspraxis: <b><i>Gesund und resilient - Altern in Bewegung</i></b> <i>Referent: Arnd Bader, Fachliche Leitung Regionalbüro Alter, Pflege &amp; Demenz, Ausdauer- und Extremsportler &amp; (Natur-)Resilienz-Trainer</i>
11.30 Uhr	<b><i>Der Alltags-Fitness-Test (AFT) Teil 1</i></b> <i>Referentin: Sylvia Frommann, Stadtssportbund Bielefeld</i>
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	<b><i>Der Alltags-Fitness-Test (AFT) Teil 2</i></b>
14.00 Uhr	<b><i>Workshop Spaziertreffs - Konzept und Umsetzung</i></b> <i>Referentin: Sylvia Frommann, Stadtssportbund Bielefeld</i>
14.45 Uhr	 Kaffee PAUSE
15.00 Uhr	Kooperationen Sport und Seniorenarbeit/-vertretungen
15.30 Uhr	Abschluss: Ausblick und Handlungsoptionen

### Wichtige Hinweise:

- maximal 2 Personen aus den Seniorenvertretungen bzw. aus Sportorganisationen des LSB
- bitte bequeme bzw. Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen
- **Anreise am Montag, 29.6. möglich! Bitte direkt beim SSC Radevormwald anmelden!**  
Kosten EZ: 62,- / DZ 74,- Euro / Frühstück 12,- > vor Ort bezahlen!