



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 bis auf Schuhe mit hellen Sohlen 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](mailto:info@stadtsportverband-hattingen.de) Mob.: 0176 46021886