



Taekwondo Zentrum Unna e.V.  
Verein für Leistung, Freizeit- und Gesundheitssport

## **„Bewegt ÄLTER werden in NRW“**

### **Programm „Auftaktveranstaltung“**

**Samstag, 08. August 2015**

**Ort:** Ernst-Barlach-Gymnasium (Schulungsraum)  
Seminarstraße 4, 59423 Unna

**Vorstellung** „Workshops/Aktionstage“ Beginn 14. August 2015

**Moderation:** Diplom Psychologe Hans-Peter Nocker

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>10:00 Uhr</b> | <b>Anreise Stehcafe‘</b>  |
| <b>10:30 Uhr</b> | <b>Begrüßung der Gäste durch Meinolf Lüttecken<br/>Vorsitzender des Taekwondo Zentrum Unna e.V.</b>   |
| <b>10:45 Uhr</b> | <b>Herrn Christian Kunert, Dipl. Sportwissenschaftler und<br/>Sportlehrer im Fitness und Gesundheitssport, Autor<br/>zahlreicher nationaler und internationaler<br/>Veröffentlichungen, Vortrag „Vital &amp; Gesund im Alter“</b> |
| <b>11:15 Uhr</b> | <b>Stehcafe‘ und Diskussion</b>   |
| <b>12:00 Uhr</b> | <b>Herrn Jan Mende, Orthopäde, Sport- und<br/>Präventivmediziner, Vortrag „Medizinische und präventive<br/>Aspekte der Bewegung“</b>  |
| <b>12:45 Uhr</b> | <b>Stehcafe‘ und Diskussion</b>   |
| <b>13:00 Uhr</b> | <b>Bewegt ÄLTER werden aus der Sicht des KSB<br/>(KreisSportBund Unna e.V.)</b>   |
| <b>13:30 Uhr</b> | <b>Meinungsaustausch</b>  |
| <b>14:00 Uhr</b> | <b>Resümee und Abschluss</b>  |