



# Bewegter Aktionstag

## Franz Müntefering referiert beim Kneipp-Verein Gronau

Unter dem Motto „Bewegt Älter werden“ findet am Freitag, den 5. September um 14.30 Uhr der 18. Kneipp Aktionstag 55 plus statt. Dazu laden die Kooperationsgemeinschaft aus Kneipp-Verein Gronau, Kreissportbund Borken, Volksbank Gronau- Ahaus, IKK classic, Westfälische Nachrichten und Turnverein Epe in das Walter Thiemann Haus ein.



„Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Informations-, Ausprobier- und Mitmachangebot und Darbietungen geplant, wo Geselligkeit und Spaß nicht zu kurz kommen“, sagt Bernd Ahlers von der Organisationsleitung.

Begrüßt werden die Besucher mit einem Bewegungscocktail, den Grußworten des Kneipp-Vereins-Vorsitzenden Bernd Ahlers und Reiner Doetkotte, 1. stellvertretender Bürgermeister der Stadt Gronau, den Wasserinspirationen und einer Einladung zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Im Mittelpunkt des Nachmittages steht der Vortrag „Bewegt Älter werden“ des Bundesministers a.D. Franz Müntefering. Der gelernte Industriekaufmann, frühere Vizkanzler und Bundesvorsitzender der Sozialdemokraten hatte eine bewegende politische Karriere und möchte bewegt älter werden.

Der prominente Gast engagiert sich seit einiger Zeit als Botschafter der Kampagne: „Bewegt Älter werden in NRW“. Dabei möchte der 74jährige den Besuchern den unbestrittenen gesundheitlichen Wert der Bewegung in dieser Lebensphase näher bringen und für mehr Bewegung im Alltag werben.

Nach dem Vortrag haben die Besucher die Möglichkeit verschiedene Angebote auszuprobieren. Für die Veranstaltung wurden verschiedene Wahlmöglichkeiten für das persönliche Interesse geschaffen. In Begleitung von Musik stellt Präventionsübungsleiterin Ramona Bork geselliges Tanzen vor. In einem weiteren Angebot werden in lockerer Atmosphäre spielerische Übungen vorgestellt, die unsere Hirnleistungen aktivieren. Mit der Progressiven Muskelentspannung unter Anleitung von Entspannungstrainerin Birgit Verbunt werden Elemente von Anspannung und Entspannung vorgestellt, die leicht in den Alltag integrierbar sind.

In einer Präsentation werden im Anschluss Reiseideen der Westfälischen Nachrichten vorgestellt. Dann haben sich 40 Tänzerinnen Darbietungen unter Anleitung von Monika Grüber überlegt die in verschiedenen Gruppen zu den Hits der vergangenen Jahre präsentiert werden. Dabei ist Tanzen eine weitere stimmungsvolle Bewegungsart die zu mehr Spaß und Lebensqualität im Alltag führt. Zum Abschluss werden die 14 Gewinner des Gewinnspiels ermittelt. Besondere Freude dürfte aufkommen bei den Gewinnern des 1. Preises, ein Sparbuch der Volksbank Gronau-Ahaus in Höhe von 100 Euro, dem 2. Preis, ein Essensgutschein für 2 Personen in Höhe von 55 Euro vom Restaurant Driland und dem dritten Preis ein Sparbuch in Höhe von 50 Euro von der Volksbank Gronau-Ahaus. Dazu hat die Antonius Apotheke für jeden Besucher ein Überraschungspräsent geschnürt.

Anmeldung wegen der Vorbereitung bitte unter der Telefonnummer 02562-9361-1813.

**Kontakt:**

[Kneipp-Verein Gronau e.V.](#)

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

[kneipp-gronau@gmx.de](mailto:kneipp-gronau@gmx.de)

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)