

Der Badminton-Landesverband NRW lädt ein zum

## **Workshop „Maßnahmenpaket Best Years“**

aus dem Programm „Bewegt ÄLTER werden mit Badminton“

Das Angebot „Best Years - Jung bleiben mit Badminton“ wurde vom BLV-NRW entwickelt und bereits im Jahr 2014 mit einer Pilotgruppe (wir berichteten auf unserer Homepage) erprobt. Insgesamt 34 Einheiten à 90 Minuten gespickt mit Übungen rund um Gesundheit, Fitness und Badminton sind dabei entstanden.

Die Erfahrungen daraus werden nun unseren Mitgliedsvereinen als Maßnahmenpaket zur Verfügung gestellt. Dieses Paket unterstützt Vereine, neue oder zusätzliche Übungs- / Kursangebote zu schaffen und ihre Sportpraxis nachhaltig für Senioren zu erweitern. Vereine können sofort mit diversen Angeboten loslegen und für die Zielgruppe Gesundheitsförderung und anspruchsvolles Training mit Spaß am Badminton kombinieren. Damit wird ein zusätzliches Mitgliederpotenzial genutzt.

Die Zielgruppe unseres Maßnahmenpakets beginnt schon bei den Erwachsenen ab 35 Jahren und geht bis zu den Personen über 70 Jahre, die fit und mobil bleiben oder wieder werden wollen. Eine genaue Altersvorgabe ist nicht notwendig - hier können die Vereine sich selber entscheiden. Es ist auch eine gemischte Gruppe mit Einsteigern oder Breitensportlern jeden Alters möglich - die Grenzen sind fließend.

Wer sich zu diesem Thema informieren und vielleicht schon eine Gruppe eingerichtet hat oder einrichten möchte, ist herzlich eingeladen an unserem Workshop teilzunehmen:

**19.September 2015**  
**von 15.00 - 19.00 Uhr in der**  
**Ludwig Wolker Halle (Ludwig Wolker Str.35, 45468 Mülheim)**

### **Was erwartet euch, was nehmt ihr mit:**

- Vorstellung des Maßnahmenpakets in Theorie und Praxis
- Praxisleitfaden zur Erstellung eines neuen Angebots
- Flyer für Werbung
- 15 Stundenbilder
- Fitminton-Karteikarten
- Zukunftswerkstatt



Nähere Informationen zu dem Maßnahmenpaket findet Ihr auf unserer Homepage [www.badminton-nrw.de](http://www.badminton-nrw.de) (Breitensport/ Bewegt ÄLTER werden)!

**Der Workshop ist kostenfrei! Zwecks Planung bitten wir jedoch  
um formlose Anmeldung per E-Mail oder Telefon!**

### **Anmeldung & Infos:**

[gabriele.poste@badminton-nrw.de](mailto:gabriele.poste@badminton-nrw.de)

Tel.: 0208-383523

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch: