



6. Bocholter Seniorenmesse am 3. Sept. 2016 –

Programm

10.00 Uhr	Eröffnung durch Bürgermeister Peter Nebelo
10.10 Uhr	Vorstellung des Programms und der Postkartenaktion des Bocholter Seniorenbeirates
10.15 Uhr	1. Teil Brille gut – alles gut und die richtige Ausstrahlung macht's – Alter in Bewegung! <ul style="list-style-type: none"> - Sonja Hüls, aktiv & entspannt - Ruth Nowark - CorporateColor & Haar und Kosmetik
10.35 Uhr	„Nicht mit mir – Selbstverteidigung mit dem Gehstock“ Rollenspiele der Seniorensportgruppe Hatzky
10.50 Uhr	Bocholter Sportgemeinschaft - Rhythmische Tanzgruppe
11.05 Uhr	Auftritt des Bocholter Altentheater „Die Spätzünder“
11.20 Uhr	„Golden Beats“ Trommeln für die Seele
11.35 Uhr	Fencing Team Bocholt – Vorstellung und Demonstration des Sportangebotes
11.50 Uhr	Musikschule <ul style="list-style-type: none"> - Öffnung der Angebote der Musikschule auch für „Junggebliebene“ Vorstellung des Mundorgelprojekt
12.10 Uhr	2. Teil Brille gut – alles gut und die richtige Ausstrahlung macht's – Alter in Bewegung! <ul style="list-style-type: none"> - Ruth Nowark - CorporateColor & Haar und Kosmetik - Sonja Hüls, aktiv & entspannt
12.30 Uhr	DRK-Gruppe „Tanzsport für Jedermann“
12.45 Uhr	Auftritt Alltagstrainingsprogramm „Alter in Balance“ Praktische Vorführung mit Mitmachübungen Projektteilnehmer aus Hünxe
13.00 Uhr	Ende Bühnenprogramm
13:00 - 14.00 Uhr	Vortrag „Gesund und mobil bleiben bis ins hohe Alter durch Alltagsbewegung“ Christian Ammann, Projektkoordinator und Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Sporthochschule Köln im Pfarrheim St. Georg