

März 2019

Mittwoch, 06.03.2019 11:00 Uhr

Kursbeginn Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe

Fit für den Alltag und mit Spaß dabei

Wer in höherem Alter wenig oder gar keinen Sport betreibt, läuft Gefahr, sich bei Stürzen leichter zu verletzen. Um dem entgegenzuwirken, bietet der SFL-Bremerhaven den Teilnehmern die Kurseinheit „Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe“ an. Balance-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen bilden in dieser Kurseinheit einen Schwerpunkt. Die Übungen sollen ältere Menschen befähigen, selbstständig und mobil zu bleiben.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Kursleitung: Astrid Schulte am Hülse

Veranstaltungsort: SFL — Vereinshaushalle
Mecklenburger Weg 178

Kosten: 48,00 €
für 8 Kurseinheiten

Die Teilnahme für Vereinsmitglieder ist frei.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Für Einsteiger ist die Teilnahme am Vortrag von Dr. Schütz Voraussetzung.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung: Ingrid Sandhop,
Tel. 0471-6 59 20
oder im Anschluss an den Vortrag
Senioren ausschuss@sfl-Bremerhaven.de

März 2019

Donnerstag, 14.03.2019 09:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück und Filmvorführung

Nach einem gemeinsamen Frühstück in Büfett-Form wird uns Herr Klaus Regul einen Film über TS-Bremen von 1929-1941 vorstellen.

Leitung: Wolfgang Böhmer
Senioren ausschuss

Vortrag: Klaus Regul

Veranstaltungsort: BEW Begegnungsstätte
„Waschhaus“, Hans-Böckler-Straße

Kosten Frühstücksbüfett: 6,00 € sind vor Ort
beim BEW zu zahlen

Anmeldung: bei Wolfgang Böhmer
unter der Tel. 0471— 6 17 67

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Filmvorführung wird gebeten.

Anmeldekriterien:

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mitglieder und Kurzzeitmitglieder (Kursmitglieder) des SFL.

Ausnahmen nur auf Anfrage oder wenn es anders ausgewiesen ist!

Nur Mitglieder sind über den Verein versichert. Gäste (Ersatzpersonen, Begleitpersonen usw.) nehmen auf eigene Gefahr teil.

Rückfragen unter
Senioren ausschuss@sfl-Bremerhaven.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
Montag 17.00-20.00 Uhr,
Mittwoch 10.00-12.00 Uhr

Veranstaltungen 2019 I. Quartal

50



PLUS

Senioren ausschuss

Sport-Freizeit Leherheide
Bremerhaven e. V.

Januar 2019

Mittwoch, 23.01.2019 15:30 Uhr

„Überall Einbrüche, nun auch bei uns.....“

Was ist zu tun-wie gehe ich mit ungebetenen Gästen um?!

Ihre Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Handlungsmöglichkeiten kennen, sich vor Einbrüchen oder Trickbetrügern an der Haustür zu schützen.

Referent: **Olaf Theuring**
Kriminalprävention der
Polizei

Veranstaltungsort: **SFL — Vereinsgaststätte**
Mecklenburger Weg 178

Einlass 15:00 Uhr

Leitung: N. N.
Senioren Ausschuss

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für Aktionen des Seniorenausschusses wird gebeten.

Januar 2019

Mittwoch, 31.01.2019 09:00 Uhr

Besichtigung und Frühstück der Schlachtereier Mühlenbeck Manufaktur

In einer Werkbesichtigung der Manufaktur Mühlenbeck erfahren die Teilnehmer bei einem leckeren Frühstück etwas über die Firmengeschichte, sowie über die Herstellung der Produkte und ihrer Herkunftsnachweise. Bei einem anschließenden Rundgang durch den Betrieb werden die Produktionsabläufe vorgestellt.

Veranstaltungsort: **Mühlenbeck Manufaktur**
Leher Straße 53
27619 Schiffdorf-Spaden

Kosten: **7,50 €**
für die Besichtigung und
einem Frühstück sind vor Ort
zu bezahlen

**Leitung/
Anmeldung:** **Annegret Schoeße**
Tel. 0471-8 21 62
Senioren Ausschuss

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Februar 2019

Montag, 25.02.2019 16:30 Uhr

Vortrag zum Thema „Sturzprophylaxe“

Alte Menschen stürzen schnell—oft mit schweren Folgen für Körper und Psyche. Stürze, insbesondere älterer Menschen, sind meist nicht die Folge einer einzelnen Ursache, sondern das Ergebnis des Zusammenwirkens mehrerer Risikofaktoren. Der Vortrag soll deutlich machen, wie Stürze und deren Folgen vermieden werden können.

Referent: **Dr. Reinhold Schütz**
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie
AMEOS-Klinikum Mitte Bremerhaven

Kursleitung: **Astrid Schulte am Hülse**

Veranstaltungsort: **SFL — Vereinsgaststätte**
Mecklenburger Weg 178

Leitung: **Ingrid Sandhop**
Senioren Ausschuss

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für Aktionen des Seniorenausschusses wird gebeten.