

INFOSTÄNDE

- Alexianer
- Altengerechte, inklusive Quartierstreffs (Caritas, Diakonie, Haus vom Guten Hirten)
- Altes Backhaus e. V.
- ANTI ROST MÜNSTER e. V.
- Apothekerkammer Westfalen-Lippe
- Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V., AG Münster
- Kommunale Seniorenvertretung Münster (KSVM)
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- Seniorentreff Hansahof e. V.
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- SelbsthilfeSchlaganfall Münster
- SIDIA - Schmerz im Dialog
- Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen
- Stadtsportbund Münster e. V.
- UVSD SchmerzLos e. V. – Selbsthilfegruppe Münster1
- Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
- Volkshochschule Münster
- ZWAR e. V. (ZWAR Hilstrup und Altstadt-Nord)

MITMACHAKTIONEN

Während der ganzen Veranstaltung von 14 bis 17 Uhr kostenlos

Alltags-Fitness-Test vom Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie/Stadtsportbund: Zu Beginn der Veranstaltung können Sie vor Ort einen ca. 15-Minuten-Termin für den Test reservieren.



Übersetzung durch Gebärdendolmetscher*in für gehörlose Menschen



Induktionsschleife vorhanden



WC im UG



Aufzug vorhanden

Ansprechpartnerin

Beate Böckenholt

Tel. 492-4674 | E-Mail: Boeckenholt@stadt-muenster.de

VERANSTALTER



Wir danken der Franz Bröcker-Stiftung für die finanzielle Unterstützung.



Bilder: © pikselstock | AdobeStock; © Robert Kneschke | AdobeStock
Piktogramme: © Amdadul | AdobeStock; © liubomir118809 | AdobeStock; © Icon Stock Pro | AdobeStock; © basit | AdobeStock



Stabilität durch
Bewegung

Freitag, 06. November 2026
14 bis 17 Uhr
Volkshochschule Münster

WER und WARUM

Bewegung hält fit und gesund

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System. Sie verbessert das Gleichgewicht, fördert die Selbstständigkeit und steigert das Wohlbefinden. Schon kleine Aktivitäten im Alltag helfen, Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten und wiederherzustellen.

Bleiben Sie aktiv – jeder Schritt zählt!

Auch in diesem Jahr organisieren wir wieder für Sie die Veranstaltung „Gesund & aktiv – älter werden in Münster“ mit vielfältigen Angeboten für alle Menschen ab 60 Jahren. Dieses Jahr haben wir als Schwerpunkt das Thema „Bewegung“ gewählt. In diesem Sinne machen Sie sich auf den Weg und lassen Sie sich inspirieren.



WANN

Freitag,
06. November 2026
14.00 bis 17.00 Uhr

WO

Volkshochschule Münster
Aegidiistraße 70
48143 Münster

Moderation

Gabriele Liedmeyer (vhs Münster),
Dr. Tim Kornblum (Leiter des Gesundheits- und Veterinäramtes)



Wir, das sind die Seniorenvertretung, die Volkshochschule, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, der StadtSportbund und das Gesundheitsamt.

Dirk Henning, Gabriele Liedmeyer, Günter Klemm, Marco Tammen, Ingrid Dierkes, Beate Böckenholt
(fehlt: Cornelia Höring)

PROGRAMM:

14.30 Uhr | Vortrag

Bewegung lohnt sich – in jedem Alter, ob gesund oder krank!

Prof. Dr. Klaus Völker

langjähriger Direktor des Institutes für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster, Experte für die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Sport bei Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Muskel-Skelett-Erkrankungen

15.15 Uhr | Vortrag

Bewegung im Alter – sicher, wirksam und alltagstauglich gestalten!

Dr. Christiane Bohn

Diplom-Motologin und promovierte Sportwissenschaftlerin, Expertin für Psychomotorik, Mototherapie und bewegungsorientierte Ansätze zur Förderung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

16.00 Uhr | Vortrag

Gesundheit – wie geht das?

Dr. Ralph Schomaker

Facharzt für Chirurgie / Unfallchirurgie
Facharzt für Allgemeinmedizin
ZfS – Zentrum für Sportmedizin GmbH

ab 14.00 Uhr | Infostände und
Mitmachangebote
Im Foyer EG und 1. Etage