



## „Dorfsparziergang mit dem Fitness-Rucksack“

Der Kreissportbund Peine e.V. veranstaltet im Rahmen eines Projektes mit seinen Kooperationspartnern und Förderern einen sportlich abwechslungsreichen und gemütlichen „Dorfsparziergang“ als Fitness-Rucksack Wanderung zur Unterstützung einer gesunden und nachhaltigen Lebensführung in einer sich bewegenden und zukunftsorientierten Ortschaft Schmedenstedt. In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro u.a. Partnern werden auf einem abwechslungsreichen Spaziergang durch den Ort Schmedenstedt mit den Materialien aus dem Fitness-Rucksack sportliche und geistige Bewegungsübungen durchgeführt und sich in geselliger Bürger/innen Runde über kulturell-historische Besonderheiten vor Ort ausgetauscht und informiert.

**Wann: Mittwoch, den 28.09.2022 von 15.00-ca.17.30 Uhr**

**Wo: Treffpunkt Pfarrgarten, Ostring 2, 31226 Schmedenstedt**

**Was:** Spaziergang mit dem Fitness- Rucksack (Bewegte und informative Pausen)

**Wer:** Interessierte und begeisterte Freizeit- und Breitensportler/innen sowie Menschen die gerne in geselliger Runde in der Natur mit leichtem Gepäck unterwegs sind und Spaß und Freude an gemeinsamer Bewegung haben und sich austauschen möchten. Der Bürger/innen Spaziergang ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Handicap gedacht.



Folgender Ablauf ist hierbei vorgesehen:

- Begrüßung, Kurzinfos zur Streckenführung – allg. Sicherheitshinweise
- Start in Kleingruppen unter logistischer Begleitung des Kreissportbund Peine
- Aktive Bewegungs- und Informationspausen mit dem Fitness-Rucksack
- Einzel- und Partnerübungen mit dem Fitness-Rucksack (Kleine Aufgaben)
- Übergabe von TN Bescheinigungen, Urkunden und Informationsmaterial



**Kosten:** Es entstehen keine Kosten / Eine TN Bescheinigung/Urkunde wird ausgegeben

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, ggf. Getränke und eigene Verpflegung im Rucksack

**Anmeldung:** Ralf Klemm, Sportreferent; Am Markt 2, 31224 Peine

KreisSportBund Peine e.V. -Geschäftsstelle

E-Mail: [rklemm@ksb-peine.de](mailto:rklemm@ksb-peine.de) Tel.: 05171-297920-2

(Mit der verbindlichen Anmeldung wird auch um eine komplette Teilnahme an der Veranstaltung bis zum Ende gebeten).

*Unsere Förderer und Unterstützer des Projektes „Aktiv und gesund älter werden“*