

## Gleich zwei Aktionstage: „Bewegt älter werden“ in OWL im Herbst 2018 unter der Schirmherrschaft von Franz Müntefering

Die Aktionstage in Bielefeld und Gütersloh waren ausgeschrieben für Menschen im Alter 35 bis 80 plus. Das Angebot reichte von dynamisch bis gemütlich, von trendig bis traditionell - also es war für jede und jeden etwas dabei. Der Eintritt war frei; auch das zog *interessierte SportlerInnen und Multiplikatoren zu den Aktionstagen.*

**In Gütersloh** in der Anne-Frank-Gesamtschule war der BVST e. V. am 24.11.2018 mit einem „Bewegten Auftakt“ ( nach dem Vortrag vom Schirmherrn ), einem Infostand, Workshops mit Mitmach- und Rollator tänzen sowie einem gemeinsamen Abschlussstanz vertreten. Die



TeilnehmerInnen hatten in den sieben parallel laufenden Workshops eine große Auswahl zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen. Die SchülerInnen sorgten für das leibliche Wohl in der Cafeteria. Die Gemeinschaftsveranstaltung war ein voller Erfolg. Es beteiligten sich: der Bundesverband Seniorentanz e. V., Kreissportbund, Minden-



Ravensberger Turngau, Stadt Gütersloh, Seniorenbeirat, Siba ( Sport im besten Alter ), Stadtsportverband und der Westfälische Turnerbund.



Der Tag hat gezeigt, dass es viele attraktive Möglichkeiten in OWL gibt, sich mit Tanz, Sport, Spiel und Bewegung in Schwung zu halten. Eine Wiederholung wird gewünscht!



**Ulrike Bohnenkämper (Arbeitskreis Gütersloh)**

**In Bielefeld** fand am 17.11.2018 der Aktionstag in der Gesamtschule Schildesche statt. Vom Stadtsportbund aus waren viele Institutionen, Sportvereine und Gruppen angefragt worden, die etwas für Ältere anbieten. Viele Stände im Foyer zeigten die Vielfalt der Bielefelder Vereine und Gruppen. Von 11 – 16 Uhr waren ununterbrochen Vorführungen und Mitmach-Aktionen im Programm. K.W. Schulz hatte alle begrüßt, der OB Pit Clausen forderte zum Mitmachen auf und sogar Herr Müntefering, der Schirmherr, hatte den Weg nicht gescheut, alle darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig Bewegung ist, nicht nur im Alter! Er brach eine Lanze, besonders für das Tanzen. Und der Besuch war sehr gut! Es waren nicht nur Ältere da, viele Jugendliche und mittelalterliche Sportler\*innen. In der Mensa gab es leckere Suppe, Kaffee und Kuchen. Ein Blickfang war jedenfalls das große rote Plakat vom Seniorenrat der Stadt: Runter vom Sofa: Bewegt Euch!



Der Arbeitskreis Bielefeld und die Tanzgruppen der Sportvereine boten auf der Aktionsfläche zu drei verschiedenen Zeiten Tänze zum Mitmachen an und hatten regen Zulauf. Die Tanzfläche war sehr gut besucht, wie die Fotos zeigen. Vor allem merkte man allen Mitmachenden, an, wie viel Spaß sie beim Tanzen hatten. Ob „Fröhlicher Kreis“ oder „Cha cha Line“, ob Tänze im Sitzen oder Rollator-Tanz, alles fand Anklang und viele BielefelderInnen bewegten sich gerne, zeigten sich interessiert und waren mobil!

**Marlene Brinkmann (Arbeitskreis Bielefeld)**



Beide Tage konnten bestens genutzt werden, um ErlebnisTanz weiter in die Öffentlichkeit zu bringen, das vielfältige Angebot vom Tanzen im Sitzen, über Rollatortanz und Tanzen auf der Fläche zu zeigen und kompetent an den Ständen über die Ausbildung und den BVST zu informieren. Dank des ehrenamtlichen Engagements (!) der Arbeitskreisleiterinnen aus Gütersloh und Bielefeld mit ihren Teams, Referentinnen, Mitgliedern und Tänzerinnen wurden beide Veranstaltungen intensiv als Impuls- und Infotage erlebt.