

MARKISEN FRÜHLING 2021

Wir sehen uns auf Ihrer Terrasse!
 ✓ mit Abstand ✓ mit Kompetenz ✓ mit Top-Angeboten

Familienbetrieb seit 1949

FRANZ AACHEN Zelte und Planen GmbH

JETZT TERMIN VEREINBAREN: (0228) 46 69 89

Rühfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel · Mo. - Fr. 8-17 Uhr Sa. 9-13 Uhr

Sicherheit im eigenen Zuhause!
 Der Johanniter-Hausnotruf.



Mehr Informationen unter:
 0800 8811 220 (gebührenfrei)
 hausnotruf.bonn@johanniter.de
 www.johanniter.de/bonn

 **JOHANNITER** Aus Liebe zum Leben

Hilfe per Knopfdruck

Sie leben alleine? Dann sollten Sie sich für den Hausnotruf entscheiden. 24 Stunden am Tag können Sie im Notfall in Ihrer Wohnung Sprechkontakt zur Johanniter-Sicherheitszentrale herstellen. Wie geht das? Sie tragen einen Funksender bei sich, mit dem Sie in Notfällen per Knopfdruck die Johanniter kontaktieren können.

Testen Sie unseren Hausnotruf, die Erstberatung ist unverbindlich. Bei Interesse installieren wir die Geräte bei Ihnen zuhause, ein einfacher Strom- und Telefonanschluss genügt. Aktuell liefern wir auf Wunsch auch kontaktlos. Übrigens: Allein lebende Menschen mit einem Pflegegrad bekommen unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse einen Zuschuss zu unseren Hausnotruf-Paketen. Die Johanniter beraten Sie gerne dazu, rufen Sie uns an.

Kaufen Sie weiter im Ort

Viele Unternehmer und Freiberufler im Ort standen, aufgrund der wichtigen und richtigen Maßnahmen der Landesregierung, vor großen finanziellen Herausforderungen. Bitte zeigen Sie sich auch weiterhin in dieser Zeit solidarisch. Es ist sicherlich sehr verlockend, bei den großen Onlineanbietern einzukaufen.

Aber der lokale **EINZELHANDEL** wird darunter weiter sehr zu leiden haben. Schön wäre es, wenn Sie verstärkt vor Ort einkaufen und unseren örtlichen Einzelhandel aktiv unterstützen.

Also, kaufen Sie weiter lokal!

Ihr TEAM vom **StadtEcho Hennef**



Zu fit für den Ruhestand?

Eine aktivere Generation im dritten Drittel des Lebens hat es noch nie gegeben. Die heutigen 50 plus gehören zur ersten Generation, die nicht mehr in den Schaukelstuhl sinkt, wenn die Pensionierung naht.

Gleichzeitig haben unsere Sportvereine einen Mangel an

Übungsleiter*innen zu beklagen. Ein Pilotprojekt von Stadtsportbund Bonn und Kreissportbund Rhein-Sieg und dem Hennefer TV will Abhilfe schaffen!

Sport ist gesund, Sport hält jung und aktiv. Darüber wurde schon in zahlreichen wissenschaftlichen Studien berichtet. Der positive Effekt von regelmäßigem Sport auf die Gesundheit und auf ein gesundes und selbstbestimmtes Altern ist unumstritten. Wer es ausprobiert hat, kann bestätigen, wie wichtig regelmäßiges Sporttreiben für das eigene Wohlbefinden ist.

Viele Sportler*innen organisieren sich daher in entsprechenden Angeboten der Sportvereine, wo sie sich in Gesellschaft von Gleichgesinnten unter der Anleitung qualifizierter Übungsleitungen fit halten.

Um dieses Angebot auch zukünftig sicher zu stellen, starten der Stadtsportbund Bonn und der Kreissportbund Rhein-Sieg gemeinsam mit dem Hennefer TV ein Pilotprojekt.

Mit einer speziellen Übungsleiter-Ausbildung für die Generation plus werden Menschen ab der zweiten Lebenshälfte angesprochen, die bewegungsinteressiert sind und Zeit und Lust daran haben, sich im Sportverein zu engagieren. Sie werden mit speziellen Inhalten, die genau auf die Zielgruppe abgestimmt sind, fundiert auf eine Übungsleitertätigkeit im Sport vorbereitet.

In der Übungsleiter-Ausbildung erlernen die Teilnehmer*innen theoretische Inhalte verknüpft mit praktischen Übungen und Spielen, um Gruppen anzuleiten. Sie lernen Sportangebote passgenau auf die Bedürf-

nisse der Zielgruppe zuzuschneiden. Es werden Grundlagen für das Anleiten von Sportgruppen und Planen von Übungseinheiten vermittelt, wie z.B. die Themen Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen oder Trainingsmethoden. In der Ausbildung werden vielfältige Bewegungs- und Sportangebote aus den Kategorien Gesundheitssport, Spiel, traditionelle Sportangebote, Trendsport in Praxis und Theorie geplant, erlernt und reflektiert.

Sie erleben weiterhin Praxisbeispiele aus den Themenfeldern Sturzprävention, Gehirntaining, Entspannung und Koordination und weiteren Themenfeldern.

Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen eine Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes in den Händen, mit der sie in den zahlreichen Sportvereinen tätig werden können.

Das Engagement im Sportverein ist eine attraktive Möglichkeit, eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit auszuüben, bei der man mit Menschen zusammenkommt, Verantwortung übernimmt und jede Menge Spaß erlebt.

Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten und findet an insgesamt 13 Tagen über einen Zeitraum von fünf Monaten statt.

Die Ausbildung startet am 9. Oktober in den Sporthallen des HTV in Hennef unter Berücksichtigung der derzeit gültigen Coronaschutzverordnungen. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Weitere Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf unter www.ssb-bonn.de und www.ksb-rhein-sieg.de.

Weitere Informationen

Geschäftsstelle des KreisSportBund Rhein-Sieg e.V. Kaiser-Wilhelm-Platz 1 in 53721 Siegburg, 02241/69060,

E-Mail mail@ksb-rhein-sieg.de oder auf der Internetseite

www.ksb-rhein-sieg.de

Hennef Life

6 Seiten Events, 50 Termine im Kalender, 3 Monate gültig! Januar, April, Juli, Oktober im **Stadttecho** und alle Ausgaben immer online unter: www.hennef.de/hennef-life

2 Tage zur Probe!

+ 0,00 %* Sonderteilzahlung (ab 1.000 € Warenwert) * gültig bis 24.05.2021

 **VORWERK**

Altun Turhan
0177-7153263

