

FREIZEITSPORT BEIM SC BAYER 05 UERDINGEN E.V.



# Seniorenforum

ein Bewegungs-, Kommunikations- und Kulturprogramm

TERMINE BIS  
JUNI 2012



**Der Sinn des Lebens besteht darin glücklich zu sein**



## 8. Ausgabe des Seniorenforums!

Das erste Quartal liegt schon wieder hinter uns. Wie schon im März begonnen, werden wir auch im zweiten Quartal unsere Fahrradtouren ein wenig ins Umland verlegen und nicht direkt vor Ort starten. Entweder starten wir mit der Bundesbahn unsere Touren, oder beenden sie mit der Bahn, so dass die Touren nicht über 50 Kilometer weit werden. Das Attraktive dabei wird sein, dass jeder der mehr Rad fahren möchte, ohne Bahnfahrt auskommt und am Ende

der Tour nach Hause radeln kann.

Ein neuer Trend, der seit einiger Zeit sowohl jung als auch alt begeistert, ist das sogenannte Pedelec. Das bedeutet, dass ein eingebauter Elektromotor den Radler unterstützt und ihm das Radfahren erleichtert. Die meisten Pedelecs, die auf den deutschen Straßen unterwegs sind, unterstützen bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h.

Sicherlich muss der eine oder andere Senior/in zugeben, dass das Gehör, die Augen oder auch der Gleichgewichtssinn nicht mehr ganz so gut ausgeprägt sind, wie in jüngeren

Jahren. Dies alleine sind schon Gründe, die das Sturzrisiko erhöhen und deshalb möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es keine Helmpflicht gibt, aber sicherlich die Empfehlung, dass es der eigenen Sicherheit dient, einen zu tragen.

Auf den nächsten Seiten habe ich wieder versucht ein abwechslungsreiches Programm zu gestalten. Sollte es mir gelungen sein, würde ich mich über eine rege Teilnahme freuen.

Ihre  
Claudia Bergmann



***Das Glück des Augenblicks lässt sich nicht für später aufheben.***



# KULTURELLES PROGRAMM: APRIL - JUNI 2012 (1)



Vorwort

Kulturelles  
Programm

RadTouren

Bewegt in  
die Woche

Kommunikation  
& Infoveranstaltungen

Termin-  
übersicht

## Dienstag, 17. April 2012

Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen (mit Führung)

Kosten: 19 EUR

Teilnehmerzahl: 15

Abfahrt timeout: 12.00 Uhr

Ankunft timeout: ca. 17.00 Uhr

Anmeldungen bis zum 09. April

Das Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen ist ein Eisenbahnmuseum im Südwesten von Bochum, das 1977 auf dem Gelände des von 1916 bis 1918 erbauten und 1969 stillgelegten Bahnbetriebswerkes Bochum-Dahlhausen von der Deutschen Gesellschaft für Eisenbahngeschichte e. V. gegründet wurde. Es ist mit einem Areal von etwa 46.000 m das größte private Eisenbahnmuseum Deutschlands. Mittelpunkt des Museums bilden der 14-ständige Lokomotivschuppen mit 20-Meter-

Drehscheibe, Wasserturm, Werkstätten und Lokomotivbehandlungsanlagen wie Bekohlungsanlage, Wasserkran und Sandturm. Zusätzlich befinden sich noch zwei weitere Ausstellungshallen mit Gleisen auf dem Gelände. Auch eine betriebsfähige 600-mm-Feldbahn ist vorhanden. Die gesamte Anlage des ehemaligen Bahnbetriebswerkes steht unter Denkmalschutz. Die Ursprünge der Fahrzeugsammlung reichen bis in das Jahr 1967 zurück. Es sind verschiedene Dampflokomotiven und andere technisch interessante Eisenbahnfahrzeuge aus verschiedenen Epochen ausgestellt. Die Gesamtzahl der Exponate beträgt etwa 180. Stars der Ausstellung sind die schweren Lokomotiven. Versetzen Sie sich in frühere Zeiten mit dem alten Fahrkartenschalter, Gepäckabfertigung, Sperrenhäuschen und vielen anderem mehr, die liebevoll restauriert und in den ursprünglichen Zustand versetzt wurden.

Bitte der Witterung entsprechend anziehen!

## Dienstag, 15. Mai 2012

Kräuterseminar im Bauerngarten von Frau Ficht in Kempen

Kosten: 32 EUR

Teilnehmerzahl: 12

Abfahrt timeout: 12.00 Uhr

Ankunft timeout: ca. 17.00 Uhr

Anmeldungen bis zum 07. Mai 2012

Die Kräuterexpertin Frau Anita Ficht wird in einem 3 stündigen Seminar die Wildkräuter in ihrem 3500 qm großem Garten erklären, sie benennen, ihre Heilwirkung erklären und wie sie angewendet werden. Begrüßt werden wir mit einem Wiesen-Cocktail, der anregt und den Körper entgiftet. Zur Stärkung erhalten wir während des Seminars ein Likörchen und einen Powerdrink aus biologischen Kräutern. Zum Abschluss gibt es Häppchen mit Wildkräutern, Pesto und einer selbst hergestellte Wildkräuter-Blüten-Limonade.



**Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft.**

# KULTURELLES PROGRAMM (2) / WANDERN



Vorwort

## Fortsetzung: Kulturelles Programm April - Juni 2012

**Dienstag, 19. Juni 2012**

Floriade (Welt-Garten-Expo) - Venlo

Kosten: 39 EUR

Teilnehmerzahl: 15

Abfahrt timeout: 11.00 Uhr !!!

Ankunft timeout: ca. 18.00 Uhr

Anmeldungen bis zum 11. Juni 2012

Die Floriade findet nur alle 10 Jahre in den Niederlanden statt. Eine faszinierende Welt, lehrreich, verspielt und besinnlich zugleich. Ein intensives Erlebnis, in dem die Natur die Hauptrolle spielt. Entlang der Wege und den wunderschönen Gärten mit Pavillons erleben wir mit allen unseren Sinnen, welchen Einfluss der Gartenbau auf unsere Lebensqualität ausübt. Die Ausstellungsfläche beträgt 40 Hektar mit 6000 m2 Innenausstellung. Ein

überwältigender Panoramablick bietet die Fahrt mit der Seilbahn.

## Wandern

**Sonntag, 15. April 2012**

Rundwanderung durch die Littardsche Kuhlen

Streckenlängen: 6 - 9 - 12 Kilometer

Einkehr: Gaststätte Samanshof

Anmeldungen bis zum 06. April 2012

**Sonntag, 13. Mai 2012**

Rundwanderung durch den Hiesfelder Wald

Streckenlängen: 6 - 9 - 12 Kilometer

Einkehr: Gaststätte zum Hirschkamp

Anmeldungen bis zum 04. Mai 2012

**Sonntag, 10. Juni 2012**

Rundwanderung durch das St. Huberter Bruch

Streckenlängen: 6 - 9 - 12 Kilometer

Einkehr: Gaststätte Waldschänke

Anmeldungen bis zum 01. Juni 2012

Treffpunkt: 9.00 Uhr Röttgen; 9.05 Uhr Parkstr./Nikolaus-Groß-Str.; 9.10 Uhr Gartenstadt Traarerstr./Sparkasse, Buskosten: 10 EUR



Wandern

RadTouren

Bewegt in die Woche

Kommunikation & Infoveranstaltungen

Terminübersicht



**Alte Leute sind junge Menschen, die zufällig vor dir älter wurden.**

# WANDERN / FAHRRADTOUREN APRIL - JUNI 2012



## Fahrradtouren

### Samstag, 21. April 2012

Radtour zum Schloss Styrum in Mühlheim  
Streckenlänge: ca. 45 Kilometer  
Teilnehmerzahl: 15

Kosten: 12,50 EUR – vor Ort bezahlen  
Treffpunkt: Vorplatz timeout 10.00 Uhr  
Anmeldungen bis zum 14. April 2012

Über Düsseldorf Angermund führt uns die Strecke zunächst zur Sechs-Seen-Platte nach Duisburg. Die Wälder und Seen des Naherholungsgebiets sorgen für bezaubernde finnische Impressionen. An der Ruhr wechselt das Landschaftsbild. Der Blick geht über weite Wiesen hinweg auf den Kaiserberg. Innerhalb des ausgedehnten Waldgebiets geht es über Forstwege. Mit der Bahn geht es ab Bahnhof Mühlheim-Styrum zurück nach Krefeld.

### Samstag, 12. Mai 2012

Mühlen im Schwalmatal  
Streckenlänge: ca. 50 Kilometer  
Teilnehmerzahl: 15

Kosten: 12,50 EUR – vor Ort bezahlen  
Treffpunkt: Bahnhof Uerdingen 10.00 Uhr  
Anmeldungen bis zum 05. Mai 2012  
Neun Wassermühlen, meistens zu Gaststätten umfunktioniert, sind die Hauptattraktion auf dieser Fahrt durch das romantische Schwalmatal bis nach Schloss Wickrath. Mit der Bahn geht es nach Viersen und von dort radeln wir zunächst Richtung Brüggen. Dort in der Borner Mühle können wir uns das erste Mal stärken und haben eine malerische Aussicht auf die Schwalm. Knapp ein Drittel der Strecke führt über nicht asphaltierte Radwege direkt am Fluss entlang. Vom Bahnhof Mönchengladbach-Wickrath gehts nach KR.

### Samstag, 23. Juni 2012

Radtour zum Revierpark Vonderort in Bottrop  
Streckenlänge: ca. 40 Kilometer  
Teilnehmerzahl: 15

Kosten: 12,50 EUR – vor Ort bezahlen  
Treffpunkt: Vorplatz timeout 10.00 Uhr  
Anmeldungen bis zum 16. Juni 2012  
Eine Tour mitten durch den weltgrößten Binnen-

hafen in Duisburg. Obwohl die Strecke so richtig durchs Revier geht, gibt es auf diesen Straßen kaum Autoverkehr. Verkehrsarme Nebenstraßen im Hafengebiet, unasphaltierte Leinpfade entlang des Rhein-Herne Kanals. Auf der Strecke befinden sich das Haniel-Museum und das deutsche Museum der Binnenschifffahrt. Es geht vorbei am Schloss Oberhausen und auch ein Abstecher zur Siedlung Eisenheim, die älteste Arbeitersiedlung des rheinisch-westfälischen Industriegebietes, lohnt sich. Vor unserem Ziel dem Revierpark Vonderort lässt sich die Burg Vondern noch bestaunen. Vom Bahnhof Bottrop-Vonderort gehts zurück nach KR.

**Mützen können nicht schützen,  
aber Fahrradhelme, die nützen.  
Achte auf deine Sicherheit!**

Zu allen Radtouren bitte ausreichend Getränke und Snacks mitnehmen. Fahrradflackzeug und je nach Wetterlage Regencap nicht vergessen. Alle Radtouren auch für Ungeübte, weil wir ausreichende Pausen einlegen.

A photograph of two elderly women standing outdoors. The woman on the left has short, wavy white hair, wears glasses, a dark jacket over a white top, and a necklace. The woman on the right has short, wavy white hair, wears glasses, a bright yellow jacket, and a pearl necklace. They are in front of a brick building with a flagpole. A red and white flag is flying. The text 'Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.' is overlaid on the left side of the image.

**Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.**

# BEWEGT IN DIE WOCHE APRIL - JUNI 2012



## Montag

Gymnastik und Stretching  
wirbelsäulengerechtes Training  
Ort: Mehrzweckhalle Bayer-Sporthalle  
09.00 – 10.00 Uhr

## Dienstag

Zirkeltraining an Kraftgeräten  
unterstützt durch fachliche Leitung  
Ort: Fitnessstudio timeout  
12.00 – 13.00 Uhr  
Kosten: 25 EUR  
Beginn: 17.04. bis zu den Sommerferien

## Dienstag

Fitnessstraining  
koordinative Kräftigungs- und Dehnübungen  
Ort: Gymnasium am Stadtpark  
17.00 – 18.00 Uhr

## Mittwoch

Fitnessstraining für die 2. Lebenshälfte (ohne  
Bodenübungen)  
Bewegungsprogramm mit Hilfsmitteln wie Stuhl,  
Gymnastikbälle, Bändern und Kleingeräten,  
Ort: Mehrzweckhalle Bayer-Sporthalle  
10.00 – 11.00 Uhr

## Mittwoch

Selbstverteidigung für Senioren  
Ort: Judoraum Bayer-Sporthalle  
11.00 – 12.30 Uhr

## Donnerstag

Gymnastik und Stretching  
wirbelsäulengerechtes Training mit und ohne  
Gymnastikmatte  
Ort: Judoraum Bayer-Sporthalle  
18.30 – 19.30 Uhr

## Donnerstag

Wassergymnastik  
Ort: Schwimmbad Danziger Platz  
12.00 – 13.00 Uhr  
Kosten: 25 EUR  
Beginn: 19.04. bis zu den Sommerferien

Während der Ferien vom 02.04. – 13.04.2012 und  
an Brückentagen findet kein Sportangebot statt!  
Bitte gesonderte Aushänge beachten.



***Auf alten Fotos sehen wir  
immer jünger aus!!!***



## Boule

für alle die Spaß haben sich an der frischen Luft zu bewegen  
jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Bouleanlage hinter dem Fitnessstudio timeout  
Termine: 02.04., 07.05., 04.06.

## Klöncafe

für alle, die sich gerne in geselliger Runde etwas zu erzählen haben  
jeden 3. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Albert-Olbermann-Haus I. Etage  
Termine: 16.04., 21.05., 18.06.

## Skat, Rommé, Canasta...

für alle, die gerne in Gesellschaft spielen  
Es können nach Interesse auch andere Spiele

gespielt werden.  
jeden letzten Mittwoch im Monat von 15.00 -17.00 Uhr;  
Treffpunkt: Albert-Olbermann-Haus I. Etage  
Termine: 25.04., 30.05., 27.06.

## Computerkurs: Grundkurs - Erste Schritte am PC

Donnerstag, 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 24.05., 31.05.  
Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr  
Kosten: 66 EUR je 6 Einheiten a 2 Stunden  
Inhalte: erste Schritte am PC, mit Maus und Tastatur arbeiten, Ordner anlegen, benennen und speichern, Ordner kopieren und verschieben, Einführung in Textverarbeitung mit Windows oder Open Office, erste Schritte im Internet

## Computerkurs: Themen bezogen

Zeit: 14.15 – 16.15 Uhr  
Kosten: 66 EUR je 6 Einheiten a 2 Stunden

Donnerstag, 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 24.05., 31.05.  
Bilder bearbeiten von der Kamera auf den PC, benennen und in Ordner ablegen, Bildbearbeitung, Korrektur Rote Augen, Farb- und Helligkeitsanpassung, Text einfügen, Zuschneiden, Präsentationen erstellen anhand von Bildern, Texten und Musik

Eigene Laptops müssen mitgebracht werden!  
Auf Anfrage können gegen ein Entgelt von je 20 EUR 2 Leihcomputer zur Verfügung gestellt werden.

Für die Themen bezogene Kurse sollte Open Office installiert sein; max. 6 Teilnehmer pro Kurs

Anmeldungen bis zum 14. April 2012

Veranstaltungsort: Albert-Olbermann-Haus, I. Etage



**Das Glück des Augenblicks lässt  
sich nicht für später aufheben.**

# TERMINE IN DER ÜBERSICHT: APRIL - JUNI 2012



## April 2012

- 02.04.2012 Boule
- 15.04.2012 Wandern d. d. Hinsbecker Schweiz
- 16. 04.2012 Klöncafe
- 17. 04.2012 Eisenbahnmuseum - Bochum
- 19.04.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten
- 21.04.2012 Radtour zum Schloss Styrum in Mühlheim
- 25.04.2012 Skat, Rommé, Canasta
- 26.04.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten

## Mai 2012

- 03.05.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten
- 07.05.2012 Boule
- 10.05.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten
- 12.05.2012 Radtour, Mühlen im Schwalmatal
- 13.05.2012 Wandern durch den Hiesfelder Wald
- 15.05.2012 Kräuterseminar im Bauerngarten - Kempen
- 21.05.2012 Klöncafe
- 24.05.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten
- 30.05.2012 Skat, Rommé, Canasta
- 31.05.2012 Computerkurs, Einsteiger und Bilder bearbeiten

## Juni 2012

- 04.06.2012 Boule
- 10.06.2012 Wandern durch das St. Huberter Bruch
- 18.06.2012 Klöncafe
- 19.06.2012 Floriade - Venlo
- 23.06.2012 Radtour zum Revierpark Vonderort in Bottrop
- 27.06.2012 Skat, Rommé, Canasta

**Schon mal vormerken:**  
Sonntag, 01.07.2012 Sommerfest

# INFORMATION UND KONTAKT



**Anschrift:**

SC Bayer 05 Uerdingen e. V., Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld

**Telefon:**

02151/ 444 6 333

**Mail & Internet:**

[info@scbayer05.de](mailto:info@scbayer05.de)

[www.scbayer05.de](http://www.scbayer05.de)

Servicepoint im timeout: montags bis donnerstags 8.00-20.00 Uhr, freitags 8.00-17.00 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist die Mitgliedschaft im SC Bayer 05 Uerdingen e. V. Schnuppern ausdrücklich erwünscht! Jahresbeitrag 132 EURO, Ehepaare 240 EURO. Um Anmeldung zu allen Veranstaltungen wird gebeten.

**Änderungen und zusätzliche Termine werden per Aushang oder auf der Homepage bekannt gegeben!**