

Programm, Donnerstag 05.05.2022

- 11:00 - 12:00 **Wie fit sind Sie?**
Testen Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht bei uns und erfahren Sie, wie fit Sie sind
- 12:00 - 13:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 13:00 - 14:00 **Exergames - Sport und Videospiele**
Finden Sie Freude an Bewegung mit der Spielkonsole und testen Sie Ihre Fitness
- 14:00 - 15:00 **PROMOTE Sitzung**
Wissenschaftler:innen geben Einblick in eine verhaltensbasierte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität für ältere Erwachsene und dessen Ergebnisse. In diesem Zusammenhang wird das "Fit im Nordwesten"-Programm vorgestellt.
- 15:00 - 16:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 16:00 - 17:00 **Exergames - Sport und Videospiele**
Finden Sie Freude an Bewegung mit der Spielkonsole und testen Sie Ihre Fitness



Autor: FredFroese, © istock Nr. 44780844



Autor: bilderstoeckchen, © Fotolia Nr. 66097218

Programm, Freitag 06.05.2022

- 12:00 - 13:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 13:00 - 14:00 **Exergames - Sport und Videospiele**
Finden Sie Freude an Bewegung mit der Spielkonsole und testen Sie Ihre Fitness
- 14:00 - 15:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 15:00 - 16:00 **PROMOTE Sitzung**
Wissenschaftler:innen geben Einblick in eine verhaltensbasierte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität für ältere Erwachsene und dessen Ergebnisse. In diesem Zusammenhang wird das "Fit im Nordwesten"-Programm vorgestellt.
- 16:00 - 17:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten



Autor: Didier Doceux, © Fotolia Nr. 59230085



Autor: funstock, © iStock Nr. 53136510

Programm, Samstag 07.05.2022

- 12:00 - 13:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 13:00 - 14:00 **Exergames - Sport und Videospiele**
Finden Sie Freude an Bewegung mit der Spielkonsole und testen Sie Ihre Fitness
- 14:00 - 15:00 **Wissenschaftler:innen stellen sich vor**
Hier haben Sie die Möglichkeit Fragen an die Wissenschaftler:innen zu richten und tiefgehende Informationen zu den Projekten zu erhalten
- 15:00 - 16:00 **PROMOTE Sitzung**
Wissenschaftler:innen geben Einblick in eine verhaltensbasierte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität für ältere Erwachsene und dessen Ergebnisse. In diesem Zusammenhang wird das "Fit im Nordwesten"-Programm vorgestellt.

Programm, Sonntag 08.05.2022

- 13:00 - 18:00 Offenes Programm – Tag des offenen Science Trucks
- ab 14:00 Frau Doris Vogelsang, Ergotherapeutin bei den Vahrer Löwen lädt ein mitzumachen:
Ob vitalisierende Übungen, Hui Chun Gong oder Yoga - lasst euch überraschen, einfach zum Mitmachen und Spass haben