

# **Gesundheitspass Borchten**

## **Aktiv ab 55**

**Gesund und aktiv -  
mit dem Gesundheitspass älter  
werden**

**Name:** \_\_\_\_\_



# Gesundheitspass Borchten - Aktiv ab 55

## Gesund und aktiv älter werden mit dem Gesundheitspass

Liebe Teilnehmenden,

schön, dass Sie beim Gesundheitspass Borchten mitmachen! In diesem Heft erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Handhabung des Passes, den Angeboten und der Abschlussveranstaltung. Stärken Sie ihr Herz, fördern Sie ihre sozialen Kontakte und ihr allgemeines Wohlbefinden.

### WIE FUNKTIONIERT DER GESUNDHEITSPASS?

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele ältere Menschen erleben zunehmende Einsamkeit.

Mit dem Gesundheitspass möchten wir Sie motivieren, Bewegung, Begegnung und Gesundheitsbildung aktiv in Ihren Alltag zu integrieren. Dabei können Sie Punkte in drei Bereichen sammeln:

#### 1. Alltagsbewegung: jede Art von Bewegung zählt!

- Für eine Art von Alltagsbewegung, welche mind. 30 Minuten lang ausgeführt wurde, erhalten Sie 1 Punkt - setzen Sie selber in der dafür vorgesehenen Spalte einen Haken (30 Min. Bewegung = 1 Haken = 1 Punkt).
- Diese 30 Min. können auch in kürzere Einheiten aufgeteilt werden (z.B. 10 Min. Radfahren + 20 Min. Spazierengehen).
- Maximal 3 Einträge pro Woche sind möglich (=3 Punkte/ Woche), damit auch in den anderen beiden Bereichen Punkte gesammelt werden!
- Beispiele für Alltagsbewegungen sind: Spazierengehen, Radfahren, Tanzen, Kegeln, Schwimmen, Haushalts- und Gartenarbeit, Gymnastik, Golf u.v.m. - werden Sie kreativ.

#### 2. Teilnahme an geleiteten Sport-/Vereinsangeboten/Gemeinschaftsaktionen

- Die Angebote der lokalen Vereine bieten eine tolle Möglichkeit, aktiv zu bleiben und gleichzeitig soziale Kontakte zu pflegen.
- Jede Teilnahme an einem geleiteten Sport-/ Vereinsangebot bringen Ihnen 2 Punkte.
- Tragen Sie eigenständig Datum & Bezeichnung im Pass ein UND bitten Sie Ihre Übungsleitung um eine Unterschrift im dafür vorgesehenen Feld.
- Die Angebote in den beigegefügt Plänen sind Vorschläge - Sie dürfen auch Angebote anderer Vereine oder Gruppen nutzen (z.B. wenn Sie schon Mitglied sind) - Unterschrift der Übungsleitung jedoch nicht vergessen!
- Anmeldungen sind nicht nötig! - Heft einfach zu den Angeboten mitnehmen und vor Ort ausfüllen.
- Schauen Sie online auf den entsprechenden Internetseiten nach weiteren Sportangeboten der Vereine, die Ihnen gefallen könnten.

### 3. Besuch von Gesundheitsimpulsen

- Durch verschiedenste Vorträge und Beratungen stärken Sie ihr Wissen rund um die eigene Gesundheit.
- Jeder Gesundheitsimpuls bringt 3 Punkte. Darunter fallen:
  1. Besuch der Vorträge zu den Themen Ernährung, Schlaf, Wohnberatung und Pedelectraining → geplante Vorträge finden Sie im beigefügten Plan „Gesundheitsimpulse“ → eine Anmeldung ist erforderlich
  2. Individuelle 1:1 Beratung in der Apotheke (St. Laurentius) → weitere Infos unter [www.laurentiusapotheke.com/beratung](http://www.laurentiusapotheke.com/beratung)
  3. Beratung bei der Physiopraxis Stoppelkamp zum Thema „Hilfen im Alltag“ und „Sturzprophylaxe“ (oder ihren Physiotherapeuten des Vertrauens) → Anmeldung ist erforderlich
  4. Begleitete Führung durch den Sinnesgarten → Anmeldung ist erforderlichnicht vergessen: Gesundheitspass mit zu den Angeboten nehmen und unterschreiben lassen.

## SO MACHEN SIE MIT

Sammeln Sie fleißig Punkte und geben Sie das gesamte Gesundheitsheft inklusive ausgefülltem Pass bis zum 22.10.2025 zur Auswertung im Rathaus ab.

Zeitraum des Projekts:  
**01.09.2025 - 12.10.2025**

## UND DAS BESTE

Jede Aktivität bringt Punkte! Wer am Ende seinen Pass abgibt, wird zur Abschlussveranstaltung im November mit Kaffee & Kuchen sowie Urkundenverleihung & Verlosung eingeladen. Alle eingereichten Gesundheitspässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Zusätzlich werden für die aktivste Teilnahme in den verschiedenen Altersgruppen weitere Gewinne verlost.

Veranstaltungsort und Zeit werden Ihnen per Telefon oder E-Mail mitgeteilt.

## Die Bewegung beginnt - und Sie sind herzlich eingeladen!

Mit besten Grüßen

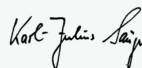
Die Gemeinde Borchten, der KreisSportBund Paderborn e.V., die Techniker Krankenkasse



Bürgermeister Uwe Gockel



KSB-Präsident Diethelm Krause



Leiter Kundenservice Paderborn  
Karl-Julius Säger



### Sinnesgarten

Ein Sinnesgarten ist ein Garten mit therapeutischem Anspruch, der die Sinne des Menschen anregen soll, Erinnerungen weckt oder auch zur Entspannung und zum Wohlbefinden beiträgt. Hier werden die verschiedenen Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen angeregt. Zudem fördert der Sinnesgarten die zwischenmenschlichen Beziehungen für Jung und Alt und schafft Kontaktmöglichkeiten. An einem Termin wird Kathy Speckmann zum Thema „SINNvoll gestärkt“ im Sinnesgarten referieren. (Den Sinnesgarten können Sie auch außerhalb der geführten Zeiten eigenständig durchlaufen.)

### Sicher wohnen - Stürze vermeiden!

Die meisten Menschen wünschen sich ein möglichst selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Gerade im höheren Alter oder bei körperlichen Einschränkungen steigt jedoch das Risiko zu stürzen. Doch viele dieser Stürze lassen sich durch gezielte Maßnahmen vermeiden - zum Beispiel durch den Abbau von Stolperfallen, das Anbringen von Haltegriffen oder eine barrierearme Umgestaltung von Bad und Küche. In dem Vortrag zeigt Jens Brockschnieder praxisnah, wo sich Gefahren im Alltag verstecken, welche baulichen und technischen Lösungen es gibt und wie diese finanziert werden können.

### Sicher unterwegs auf dem Pedelec

Pedelecs bieten neue Mobilität und machen Bewegung wieder attraktiv. Erfahren Sie durch den theoretischen Input der Kreispolizeibehörde Paderborn wichtige Sicherheitsaspekte und das richtige Verhalten im Straßenverkehr mit dem E-Bike. Sie lernen, wie Sie ihr Pedelec sicher nutzen, wie Sie Stürzen vorbeugen und mit Freude in Bewegung bleiben. Die Plätze sind begrenzt.

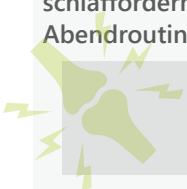
### Ernährung

Was wir essen, hat großen Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. In dem Vortrag von Stefanie Heinemann erhalten Sie alltagsnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um Darmgesundheit, Nährstoffbedarf und einfache, nährstoffreiche Mahlzeiten - kompakt, verständlich und direkt umsetzbar.

### Schlafhygiene: „Die Macht der Nacht“ - Einfluss von Strukturen, Bewegung, Ernährung und Medikamenten

Hier wird vermittelt, warum guter Schlaf genauso wichtig ist wie Ernährung und Bewegung. Erfahren Sie, wie Ihre Schlafgewohnheiten Ihre Gesundheit beeinflussen, welche Mythen es rund ums Schlafen gibt und wie Sie Ihre Schlafqualität mit einfachen Tipps - trotz Stress oder ungünstiger Schlafumgebung - verbessern können. Praktische Strategien zeigen Ihnen auf, was den Schlaf fördern oder hemmen, wie das Timing von Mahlzeiten Ihren Schlaf beeinflusst und welche körperlichen Aktivitäten schlaffördernd wirken. Mit Tipps und einfachen Übungen lernen Sie, wie Sie Abendroutinen optimieren und so erholsamen Schlaf fördern können.

Eine vorherige Anmeldung ist verpflichtend bei:  
Seniorenbeauftragte Simone Rennkamp-Ernst  
Tel.: 05251 3888 111  
E-Mail: [simone.rennkamp-ernst@borchen.de](mailto:simone.rennkamp-ernst@borchen.de)





# Gesundheitsimpulse

Anmeldungen bei Simone Rennkamp-Ernst sind verpflichtend

| Termine und Ort                                                                            | Bezeichnung                                                                                          | Veranstalter                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dienstag, 02.09.2025<br>9.30 - 15.30 Uhr<br>St. Laurentius Apotheke                        | Darmberatungstag<br>(vorab telefonisch Termin reservieren)                                           | St. Laurentius Apotheke<br>St. Laurentius Apotheke<br>Paderborner Str. 62<br>33178 Borchlen<br>fon 0 52 51 / 39 99 31<br>fax 0 52 51 / 39 99 17<br>wissen was hilft<br>info@laurentiusapotheke.com<br>www.laurentiusapotheke.com |
| Dienstag, 09.09.2025<br>14.45 - 16.00 Uhr<br>Begegnungszentrum<br>Jung trifft Alt          | Offener Treff & Sinnesgarten mit anschließendem Kaffee und Kuchen                                    | Gemeinde Borchlen<br>                                                                                                                           |
| Donnerstag, 11.09.2025<br>18.00 - 19.00 Uhr<br>Speisesaal im Mallinckrodtthof              | Vortrag „Ernährung“                                                                                  | Techniker Krankenkasse<br>                                                                                                                      |
| Dienstag, 16.09.2025<br>16.00 Uhr - 18.00 Uhr<br>kleiner Sitzungssaal, Rathaus<br>Borchlen | Sicher unterwegs auf dem Pedelec                                                                     | Kreispolizeibehörde<br>Paderborn<br> POLIZEI<br>Nordrhein-Westfalen<br>Kreis Paderborn                                                          |
| Montag, 22.09.2025<br>18.00 - 19.00 Uhr<br>Speisesaal im Mallinckrodtthof                  | Schlafhygiene: „Die Macht der Nacht“ - Einfluss von Strukturen, Bewegung, Ernährung und Medikamenten | Techniker Krankenkasse<br>                                                                                                                      |
| Mittwoch, 08.10.2025<br>17.00 - 18.00 Uhr<br>Begegnungszentrum<br>Jung und Alt             | Sicher wohnen - Stürze vermeiden                                                                     | KIM Wohnberatung<br>                                                                                                                          |
| Donnerstag, 09.10.2025<br>17.00 - 18.00 Uhr<br>im Mallinckrodtpark                         | Sinnesgarten erleben zum Thema „SINNvoll gestärkt“                                                   | Gemeinde Borchlen<br>                                                                                                                         |
| Mo. 06.10. - Fr. 10.10.2025<br>10.00 - 17.00 Uhr<br>St. Laurentius Apotheke                | „Blutdruck-TÜV“ mit 3-fach Messung                                                                   | St. Laurentius Apotheke<br>St. Laurentius Apotheke<br>Paderborner Str. 62<br>33178 Borchlen<br>fon 0 52 51 / 39 99 31<br>fax 0 52 51 / 39 99 17<br>wissen was hilft<br>info@laurentiusapotheke.com<br>www.laurentiusapotheke.com |

Jederzeit möglich: Individuelle Beratung in der St. Laurentius Apotheke (ohne Voranmeldung) und zum Thema „Hilfen im Alltag“ und „Sturzprophylaxe“ der Physiopraxis Stoppelkamp (telefonische Voranmeldung unter 05251 8738187 - Mo-Fr 8-13 Uhr)





# Gemeinschaftsaktionen

| Termine und Ort                                                           | Bezeichnung                                                                                                                                                                 | Veranstalter                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jederzeit<br>Abholung des Heftes im<br>Rathaus                            | Generationenrallye                                                                                                                                                          | Gemeinde Borchten &<br>„Gesunde Kommune“<br>   |
| mittwochs,<br>15.00 Uhr<br>Rathaus Borchten                               | Begleiteter Spaziergang                                                                                                                                                     | Gemeinde Borchten &<br>„Gesunde Kommune“<br>   |
| Montag, 08.09.2025<br>15.00 Uhr<br>Tagespflege „Kolping“<br>Nordborchen   | Begleiteter Spaziergang                                                                                                                                                     | Gemeinde Borchten &<br>„Gesunde Kommune“<br>   |
| mittwochs,<br>03.09./ 17.09./ 01.10.2025<br>15.00 Uhr<br>Mallinckrodtthof | Begleiteter Spaziergang                                                                                                                                                     | Gemeinde Borchten &<br>„Gesunde Kommune“<br>   |
| mittwochs,<br>10.09. und 08.10.2025<br>10.00 Uhr<br>Mitfahrbank Etteln    | Begleiteter Spaziergang                                                                                                                                                     | Gemeinde Borchten &<br>„Gesunde Kommune“<br> |
| Freitag, 10.10.2025<br>08.30 Uhr<br>St. Laurentius Kirche                 | Ökum. Gottesdienst<br>gestaltet von der kfd +<br>ev. Frauenhilfe<br>mit anschließendem<br>Frühstück in der St.<br>Laurentiusseune<br>Anmeldung: Elli Salmen<br>(Tel. 38670) | kfd / Nordborchen<br>                         |



# Beispiel Gesundheitspass:

(Name, Vorname in DRUCKBUCHSTABEN)

|                                             | Woche 1<br>01.09. - 07.09.25                                                                                    | Woche 2<br>08.09. - 14.09.25                                                                               | Woche 3<br>15.09. - 21.09.25                                                                                                                 | Woche 4<br>22.09. - 28.09.25                           | Woche 5<br>29.09. - 05.10.25                           | Woche 6<br>06.10. - 12.10.25                           |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Alltagsbewegung                             | ✓                                                                                                               | ✓✓                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion | Tischtennis SV RW Alfeln<br> | Yoga 50+ SC Borcheln<br> |                                                                                                                                              |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion | Darts SV RW Etreln<br>       |                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                        |                                                        |                                                        |
| Gemeinschafts-<br>aktion                    | begleiteter Spaziergang<br>  | begleiteter Spaziergang                                                                                    | begleiteter Spaziergang                                                                                                                      | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                |
| Gesundheits-<br>impuls                      |                                                                                                                 | Ernährung<br>Sinnesgarten+offener<br>Treff                                                                 | Pedelectraining                                                                                                                              | Schlafhygiene                                          |                                                        | Sinnesgarten                                           |
| Gesundheits-<br>impuls                      | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten                                                          | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten                                                     | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten<br> | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten |
| Punkte:                                     | 8 Punkte                                                                                                        | 4 Punkte                                                                                                   | 3 Punkte                                                                                                                                     |                                                        |                                                        |                                                        |

Unterschrift von Anleiter\*in

Gesamtpunktzahl:

# Gesundheitspass von:

(Name, Vorname in DRUCKBUCHSTABEN)

|                                             | Woche 1<br>01.09. - 07.09.25                           | Woche 2<br>08.09. - 14.09.25                           | Woche 3<br>15.09. - 21.09.25                           | Woche 4<br>22.09. - 28.09.25                           | Woche 5<br>29.09. - 05.10.25                           | Woche 6<br>06.10. - 12.10.25                           |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Alltagsbewegung                             |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
| Vereinsangebot/<br>Gemeinschafts-<br>aktion |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
| Gemeinschafts-<br>aktion                    | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                | begleiteter Spaziergang                                |
| Gesundheits-<br>impuls                      |                                                        | Ernährung<br>Sinnesgarten+offener<br>Treff             | Pedelectraining                                        | Schlafhygiene                                          |                                                        | Sinnesgarten                                           |
| Gesundheits-<br>impuls                      | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten | Beratung in der<br>Apotheke/<br>beim Physiotherapeuten |
| Punkte:                                     |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |                                                        |
|                                             |                                                        |                                                        |                                                        | Unterschrift von Anleiter*in<br>(s. Beispielpass)      |                                                        | Gesamtpunktzahl:                                       |



# Vereinsangebote SV RW Alfen



| Tag                  | Bezeichnung des Angebots                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| montags              | 18.15 - 19.15 Uhr   Bürgerhaus Alfen   Power Pilates<br>20.00 - 22.30 Uhr   Turnhalle Alfen   Tischtennis                                                             |
| dienstags            | 16.00 - 17.00 Uhr   Bürgerhaus Alfen   „Altes Eisen“<br>17.15 - 18.15 Uhr   Turnhalle Alfen   Ü55 Seniorensport<br>19.30 - 21.00 Uhr   Turnhalle Alfen   Skigymnastik |
| mittwochs            | 20.00 - 22.30 Uhr   Turnhalle Alfen   Tischtennis                                                                                                                     |
| donnerstags          | 18.00 - 19.30 Uhr   Turnhalle Alfen   Badminton<br>19.30 - 21.30 Uhr   Turnhalle Alfen   Volleyball                                                                   |
| freitags             | 18.15 - 19.15 Uhr   Turnhalle Alfen  <br>Bewegt ins Wochenende<br>19.30 - 22.30 Uhr   Turnhalle Alfen   Tischtennis                                                   |
| Sonntag,<br>28.09.25 | 10.00 Uhr   Feuerwehrgerätehaus Alfen, Tudorfer Straße  <br>Wandergruppe                                                                                              |

**Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:**  
**[www.rwalfen.de](http://www.rwalfen.de)**





## Vereinsangebote SV BW Etteln 1923 e.V.



| Tag       | Bezeichnung des Angebots                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| montags   | 17.30 - 19.00 Uhr I Gymnastikraum I Yoga                                                                                                                                                                                                                           |
| dienstags | 9.00 - 10.00 Uhr I Sporthalle Etteln I Fit in den Tag<br>16.00 - 17.00 Uhr I Gymnastikraum I Seniorensport<br>18.00 - 19.00 Uhr I Sporthalle Etteln I<br>aktives Rückentraining<br>20.30 - 21.30 Uhr I Sporthalle Etteln I<br>Fitness- und Gesundheitssport Herren |

## Vereinsangebote DJK Dörenhagen e.V. 1946



| Tag         | Bezeichnung des Angebots                             |
|-------------|------------------------------------------------------|
| montags     | 20.15 - 22.00 Uhr I Sporthalle I Montagssport        |
| dienstags   | 19.00 - 20.00 Uhr I Sporthalle I Dienstags-Gymnastik |
| donnerstags | 19.00 - 20.00 Uhr I Spiegelsaal I Frauensport        |
| freitags    | 17.00 - 18.00 Uhr I Pilates                          |

Eine Sportgruppe für die Altersgruppe ab 60 Jahren im Vormittagsbereich ist in Planung.  
Bei Interesse gerne bei Jan Becker unter 0179 2129072 melden.

**Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:**

[www.sv-etteln.de](http://www.sv-etteln.de)  
[www.djk-doerenhagen.de](http://www.djk-doerenhagen.de)





# Vereinsangebote in Borchten



| Tag         | Bezeichnung des Angebots                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| montags     | <p>18.15 - 19.15 Uhr I Turnhalle Grundschule Nordborchen I<br/>kfd-Sport für Frauen (ab 60 J.)</p> <p>19.15 - 20.15 Uhr I Turnhalle Grundschule Nordborchen I<br/>kfd-Sport für Frauen (ab 45 J.)</p> <p>20.00 - 22.00 Uhr I Sporthalle Gallihöhe I Badminton<br/>(SC Borchten)</p> <p>20.45 - 22.00 Uhr I Grundschule Nordborchen I<br/>Männersport (SC Borchten)</p> |
| dienstags   | <p>17.30 Uhr I Rathaus Borchten I Ausfahrt Radtreff<br/>am 16.09.2025 von 14.30 - 16.30 Uhr I Sportheim I<br/>Seniorenachmittag (SC Borchten)</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| mittwochs   | <p>13.30 Uhr I Mittwochswanderungen mit dem<br/>Eggegebirgsverein (4 - 5 km sowie 8 km)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| donnerstags | <p>18.00 Uhr I Sportplatz Bohnenkamp am Rathaus I<br/>Sportabzeichenabnahme (SC Borchten)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:**

**[www.scborchten.de](http://www.scborchten.de)**

**[www.rad-treff-borchten.de](http://www.rad-treff-borchten.de)**

**[www.kfd-nordborchen.de](http://www.kfd-nordborchen.de)**





# Angebote des Eggegebirgsvereins e.V.



## Mittwochswanderungen:

### Wanderungen im September:

- 03.09.25: Furlbachtal - Bokelfenner Krug (Kurzwanderung)
- 10.09.25: von Alhausen nach Reelsen (Kurzwanderung)
- 17.09.25: Rund um Wewelsburg (Kurzwanderung)
- 24.09.25: vom Eggekrug nach Schwaney (Kurzwanderung)

### Wanderungen im Oktober:

- 01.10.25: Meerhofer Wald - Dalheim (Kurzwanderung)
- 08.10.25: Durchs Durbeketal nach Kempen (Kurzwanderung)

### Sonderbus zur Mittwochswanderung:

- Abfahrt ist um 13.30 Uhr an der Rathenaustraße/ Ecke Schulstraße
- Zustiegsmöglichkeiten:
  - Rosentor
  - Kasseler Tor
  - Detmolder Tor (Haltestelle Marktkauf)
- Kosten für die Busfahrt betragen 8€.
- Die Wanderstrecke beträgt rund 8 km (ca. 2 Stunden), zusätzlich auch eine Kurzwanderung von 4-5 km.
- Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Bei Fragen zu den Mittwochswanderungen steht Ihnen Meinolf Bartels

Tel.: 05251 57824

E-Mail: [meinolf.bartels@gmail.com](mailto:meinolf.bartels@gmail.com)

gerne zur Verfügung.

## Wanderverein Kirchborchen e.V.:

- 12.10.2025: Rundwanderung auf dem Kneippweg „Energie“ in Bad Wünnenberg
- Startpunkt: Spanckenhof in Bad Wünnenberg
- Strecke ca. 15 km
- Treffpunkt ist um 9.00 Uhr am Rathaus in Borchten. Dort werden Fahrgemeinschaften gebildet.

um vorherige Anmeldung wird gebeten unter:

Tel.: 05251 388172

E-Mail: [voss.b60@gmail.com](mailto:voss.b60@gmail.com)

**Alle Infos finden Sie unter:  
[www.eggegebirgsverein.de](http://www.eggegebirgsverein.de)**





# Fragen und Antworten

## Wer vergibt die Unterschriften?

- Übungsleiter\*innen
  - Trainer\*innen
  - Apotheker\*innen
  - Physiotherapeut\*innen
  - Referent\*innen
- vor Ort geben die Unterschriften.

## Wofür darf ich mir einen Punkt bei den Alltagsbewegungen geben?

- Für 30 Minuten eigenständig durchgeführte Aktivität.
- Die Aktivität kann auch aufgeteilt werden, z.B. 10 Minuten Radfahren und 20 Minuten Fensterputzen.
- Beispiele für Alltagsbewegungen:
  - Spaziergehen, Radfahren, Putzen, Staubsaugen, Kegeln, Schwimmen, Badminton, Yoga, Wandern, Walken, Laufen, Tanzen, etc.

## Wofür erhalte ich 2 Punkte?

- 2 Punkte gibt es für die Teilnahme an geleiteten Sport- und Vereinsangeboten.
- Dazu zählen:
  - jegliche Angebote der Vereine
  - begleitete Spaziergänge
  - Generationenrallye
  - Ökum. Gottesdienst

## Wofür erhalte ich 3 Punkte?

- Es gibt 3 Punkte für die Teilnahme an:
  - Gesundheitsvorträgen
  - individuelle Beratung in der Apotheke
  - individuelle Beratung in der Physiopraxis
  - offener Treff & Sinnesgarten

## Für welche Veranstaltungen melde ich mich wo an?

- Gesundheitsvorträge (Simone Rennkamp-Ernst: Tel. 05251 3888 111)
- Pedelectraining (Simone Rennkamp-Ernst: Tel. 05251 3888 111)
- Wanderung mit dem Wanderverein Kirchborchen (Tel. 05251 388172)
- Ökum. Gottesdienst der kfd (Elli Salmen: Tel. 05251 38670)
- Den Sinnesgarten & den offenen Treff mit Sinnesgarten (Simone Rennkamp-Ernst: Tel. 05251 3888 111)
- Beratungen zu den Themen „Hilfen im Alltag“ und „Sturzprophylaxe“ in der Physiopraxis Stoppelkamp (Tel. 05251 8738187)





# Fragen und Antworten

## Welche Beratungen führt die Physiopraxis durch?

- Beratung zum Thema "Hilfen im Alltag"
- Beratung zum Thema "Sturzprophylaxe"

## Wo finde ich einen geeigneten Sportverein?

- Auf den vorherigen Seiten finden Sie eine vielfältige Auswahl von Sportangeboten verschiedener Vereine, an denen eine Teilnahme möglich ist. Darüber hinaus befinden sich in dem Pass auch die Internetseiten der genannten Vereine mit weiteren Sportangeboten. In Ihrem eigenen Verein können Sie selbstverständlich ebenfalls nach einer Unterschrift fragen.

## Sind die Angebote kostenpflichtig?

- Nein, die Angebote sind kostenlos.
- Das einzige Angebot, bei dem Kosten anfallen, ist die Mittwochswanderung des Eggegebirgsvereins. Die Busfahrt zum Startpunkt der Wanderungen kostet 8 €.

## Was kann ich gewinnen?

- Wer am Ende seinen Pass abgibt, wird zur Abschlussveranstaltung im November mit Kaffee und Kuchen sowie einer Urkundenverleihung inklusive Verlosung eingeladen.
- Alle eingereichten Pässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Zusätzlich werden für die aktivste Teilnahme in verschiedenen Altersgruppen weitere Gewinne ausgelost.

## Wie nehme ich an der Verlosung teil?

- Den Pass pünktlich bis zum 22.10.2025 im Rathaus Borchon abgeben und dann nimmt der Pass automatisch am Losverfahren teil.

## Wann findet die Abschlussveranstaltung statt?

- Die Abschlussveranstaltung wird im November stattfinden. Der genaue Termin wird nach dem 22.10.2025 an die Teilnehmenden per Telefon oder E-Mail weitergegeben. Also nicht vergessen, die eigenen Daten in den Pass einzutragen.

## Wen kann ich anrufen, wenn ich Fragen habe oder bei etwas unsicher bin?

- Bei Fragen zum generellen Ablauf: Simone Rennkamp-Ernst (05251 3888 111) und Carina Moss (05251 6833001)
- Bei Fragen zu Vereinsangeboten: bei den jeweiligen Vereinen
- Bei Fragen zu den Mittwochswanderungen: Meinolf Bartels (05251 57824)
- Bei Fragen zum Wanderverein Kirchborchen: Gerhard und Birgit Voss (05251 388172)
- Bei Fragen zu der Beratung der Physiopraxis: Tel. Physiotherapie Stoppelkamp (05251 8738187)



# Gesundheitspass von:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Ausfüllen und bis zum 22.10.2025 im Bürgerbüro des Rathauses  
Borchen abgeben.

**Bei Fragen zum Gesundheitspass wenden Sie sich gerne an:**

**Simone Rennkamp-Ernst**

(Seniorenbeauftragte der Gemeinde Borchen)

Tel: 05251 3888 111

Mail: [simone.rennkamp-ernst@borchen.de](mailto:simone.rennkamp-ernst@borchen.de)

**Carina Moss**

(Projektteam „Gesunde Kommune“)

Tel: 05251 6833001

Mail: [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

**Der Gesundheitspass ist eine gemeinsame Aktion von:**



mit freundlicher Unterstützung von:

