

ANMELDUNG ZUM SENIORENAKTIVTAG:
SAMSTAG, 30. SEPTEMBER 2017

ADRESSE VEREIN
PLZ ORT
STRASSE HAUS NR

INFORMATIONEN FÜR DIE TEILNEHMER/INNEN

- Bitte kommen Sie 15 Min. vor Beginn der Sportstunde, damit Sie sich in Ruhe umziehen können.
- Bitte Sportkleidung und Sportschuhe und ein Handtuch mitbringen!
- Umkleide- und Duschgelegenheiten sind vorhanden.
- Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über den ausführenden Verein versichert.
-
-
-
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Informieren Sie sich während der Veranstaltung über die Sportangebote des Vereins

KREISSPORTVERBAND/VEREIN

KSV/Verein:

Ort:

Strasse:

www.

e-mail:

Tel.

TEILNEHMENDE VEREINE:



„Fit und gesund in die Zukunft“
mit Sport und Bewegung

1. Landesweiter Seniorenaktivtag:
Samstag, 30. September 2017

Logo
KSV

SPORTKURSE

Kurs 1: „Rundum fit“ – Bewegungsideen für ein Ganzkörpertraining
 Ein ganzheitlich orientiertes Gruppentraining, welches Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining beinhaltet. Es soll helfen einen gesunden und bewegungsreichen Lebensstil zu finden und vor allem den Rücken zu stärken, um Beschwerden vorzubeugen und vorhandenen Problemen entgegenzuwirken.

Kurs 2: Stationsübungen (Kraft, Ausdauer, Koordination)
 Wer fit bleiben will, muss Kraft, Ausdauer und Koordination regelmäßig trainieren. Ausreichende Muskelkraft und eine gute Balance sind der beste Schutz vor Stürzen und schweren Verletzungen.

Kurs 3: Yoga
 Wenn Atmung und Bewegung miteinander verschmelzen, dann entsteht Yoga. Dynamisch fließende Bewegungsabläufe lassen eine reinigende, innere Hitze entstehen. Schwerpunkte wie Kraft, Flexibilität und Balance werden in einfachen und komplexen Variationen praktiziert, während Dein tiefer, gleichmäßiger Atem Dich durch die gesamte Praxis trägt. Es entsteht Meditation in Bewegung. (Bitte, wenn vorhanden, Matte mitbringen)

oder Pilates
 Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden mit einem fließenden Atem ausgeführt.

„Fit und gesund in die Zukunft“

Der Landessportverband Schleswig-Holstein, die Kreissportverbände und die 2.600 Sportvereine im Lande haben das Ziel, mehr ältere Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern. Bewegung verbessert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit und trägt zum Erhalt der Selbständigkeit im Alter bei.

Am 30. September 2017, dem 1. Landesweiten Seniorenaktivtag, bieten viele Sportvereine kostenlose Bewegungsangebote für die ältere Generation zum Ausprobieren an.

Dieses Angebot richtet sich an alle älteren Menschen (ab 50 Jahre), die Lust auf Bewegung haben.

Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sollten Sie seit längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, konsultieren Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Sie können aus verschiedenen Mitmachangeboten wählen (siehe Programm auf der Innenseite).

Die Schnupperangebote werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

PROGRAMM 30. SEPT. 2017

10 Uhr Begrüßung
 (1. Vorsitzender des Vereins, Bürgermeister...)

10.30 Uhr Vortrag
 „Sport und Bewegung für Ältere“ (Arzt)

12 - 12.45 Uhr Kurs 1: „Rundum fit“ – Bewegungsideen für ein Ganzkörpertraining

13 - 13.45 Uhr Kurs 2: Stationsübungen (Kraft, Ausdauer, Koordination)

14 - 14.45 Uhr Kurs 3: Yoga/Pilates

15.00 Uhr Kaffee und Kuchen

VEREIN _____
ORT _____
STRASSE _____
TEL. _____

ANMELDUNG

NAME _____

VORNAME _____

GEB. AM _____

STRASSE _____

PLZ / ORT _____

TELEFON _____

EMAIL _____

ICH NEHME TEIL:

KURS NR: (BITTE NUMMERN EINTRAGEN)

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT

Bitte notieren Sie sich die von Ihnen gewählten Kurse.