

Weiterbildung im Sport für Ältere Gesundheitssport mit „50 Plus“

Der BLSV-Sportbezirk Niederbayern lädt in Zusammenarbeit mit dem BLSV-Sportkreis Straubing mit folgenden Themen ein:

Life-Kinetik, Energie für die grauen Zellen.

Nach diesem Programm trainiert, unterstützt es durch die Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung mehr Leistung in allen Lebensbereichen. Ihr werdet es in Theorie und Praxis erleben!

Kreislauftraining mit Musik, das zusätzlich Koordination und Beweglichkeit fördert.

Ein starker gesunder Rücken, die Basis zum Wohlfühlen und fit zu sein bis ins Alter (Wiederholung der Grundsätze in Theorie und Praxis).

Propriozeptives Training (Balance-Training zur Gleichgewichtsstabilisation auf flexiblem Untergrund). Dehnen und Entspannungsübungen als Abschluss.

Termin: Samstag, den 17. März 2012 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: 94315 Straubing-Süd, Hans-Adlhochstr. 23, Turnhalle des Anton Bruckner Gymnasiums (Nähe Hotel Asam und Hallenbad)

Referentinnen: Gerlinde Kaupa, Passau und Christiane Lederer, Dachau

Lehrgangsgebühr: 10,00 Euro

Meldung an: Rosemarie Geier, Bez.-Beauftragte Sport für Ältere, Lerchenstr. 7,
84177 Gottfriedingerschwaige, Tel. 08731/71442 – Fax: 08731/39 56 80 oder
Rosi Döschl, Kreis-Beauftragte Sport für Ältere, Parkweg 13,
94315 Straubing, Tel. 09421/23205

Meldeschuß: Montag, 12. März 2012

An: Rosemarie Geier
Lerchenstr. 7

84177 Gottfriedingerschwaige
Tel. 08731 / 71442

Am Lehrgang „Sport für Ältere – 50 Plus“ am 17.03.12
nehme ich teil o ja o nein

Name:
ersatzweise/zusätzlich nehmen teil:

Name(n):

Fax-Nr./eMail-Adresse:

Künftige Einladungen (ja/nein)