

MTV-Sportzentrum –
Sparte Gymnastik/Fitness
Berliner Str. 70
25746 Heide

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

AUSKUNFT & ANMELDUNG:

MTV-Sportzentrum –
Sparte Gymnastik/Fitness
Berliner Str. 70
25746 Heide

Marion Höfer
Tel: 0481-6 36 19
gymnastik@mtv-heide.de
mail@mtv-heide.de

VERANSTALTUNGSORT:

MTV-Sportzentrum –
Sparte Gymnastik/Fitness
Berliner Str. 70
25746 Heide



HEIDE

1. Landesweiter Seniorenaktivtag: Samstag, 30. September 2017

MTV von 1860 e. V. Heide
MTV-Sportzentrum – Sparte Gymnastik/Fitness
Heide, Berliner Straße 70



Männer-Turnverein von 1860 e.V. Heide

„Fit und gesund in die Zukunft“

Der Landessportverband Schleswig-Holstein, die Kreis-sportverbände 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.

SPORTKURSE / BESCHREIBUNG

Kurs 1: „Fit im Sitzen“

Bei dieser Gymnastik werden die altersbedingten Veränderungen des Menschen berücksichtigt. Durch abwechslungsreiche Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke beweglich gehalten. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen, teilweise im Stehen durchgeführt.

Kurs 2: „Easy Pilates“

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das mit Dehnung und Kräftigung die Muskulatur stärkt und formt. Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht, das Wohlbefinden gesteigert und Stress vermindert.

Kurs 3: „YOGA“

In diesem Kurs geht es um Gesundheit und Wohlbefinden für den ganzen Körper. Ein ausgewogenes Programm aus Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, sowie beruhigenden Atem- und Entspannungsübungen.

Kurs 4: „Rücken Fit“

Ein rückschonendes Ganzkörpertraining zum Aufbau und zur Erhaltung der Rückenmuskulatur und des gesamten Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen unter fachkundiger Anleitung wird die Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit und Balance geschult sowie die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Kurs 5: „Präventiv-Gymnastik“

Fit werden und gesund bleiben! Dies ist das Motto des Kurses. Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Kräftigungs- und Haltungsschulung, zur Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeit. Alles nach rhythmischer Musik unter fachkundiger Anleitung.

Gemeinsamer Ausklang mit Kaffee und Keksen

Zeit für Gespräche über weitere Sportangebote für Senioren im MTV von 1860 e. V. Heide

PROGRAMM 30. SEPT. 2017

Kurs 1:	10. 00 Uhr bis 10. 45 Uhr	„Fit im Sitzen“
Kurs 2:	11. 00 Uhr bis 12. 00 Uhr	„Easy Pilates“
Kurs 3:	12. 00 Uhr bis 13. 00 Uhr	„YOGA“
Kurs 4:	13. 00 Uhr bis 13. 45 Uhr	„Rücken Fit“
Kurs 5:	14. 00 Uhr bis 14. 45 Uhr	„Präventiv-Gymnastik“
	15. 00 Uhr	Ausklang mit Kaffee und Keksen

VERANSTALTUNGSORT:

MTV-Sportzentrum –
Sparte Gymnastik/Fitness
Berliner Str. 70
25746 Heide
10.00 bis 16.00 Uhr

ANMELDUNG

NAME

VORNAME

GEB. AM

STRASSE

PLZ / ORT

TELEFON

EMAIL

ICH NEHME TEIL (BITTE ANKREUZEN)

<input type="checkbox"/>	Kurs 1: 10. 00 Uhr bis 10. 45 Uhr	„Fit im Sitzen“
<input type="checkbox"/>	Kurs 2: 11. 00 Uhr bis 12. 00 Uhr	„Easy Pilates“
<input type="checkbox"/>	Kurs 3: 12. 00 Uhr bis 13. 00 Uhr	„YOGA“
<input type="checkbox"/>	Kurs 4: 13. 00 Uhr bis 13. 45 Uhr	„Rücken Fit“
<input type="checkbox"/>	Kurs 5: 14. 00 Uhr bis 14. 45 Uhr	„Präventiv-Gymnastik“
<input type="checkbox"/>	15. 00 Uhr	Ausklang mit Kaffee + Keksen

Bitte notieren Sie sich die von Ihnen gewählten Kurse.