

Seniorenport/ Ältere

Leitung: Ursula Granzeuer

Kenn-Nummer: 7102
Veranstalter: Hellweg-Märkischer Turngau e. V.
Ausrichter: HMT
Veranstaltungsort: Dortmund – Sporthalle Kreuzstr. (Leibniz Gymnasium)
Bitte beachten: Eingang und Parkplatz Kuithanstr.!

!Achtung: Terminänderung!

Veranstaltungstermin: **Samstag, 15. September 2012 !!!!!!!!**
10 – 17 Uhr

Meldeschluss: **02. September 2012**

Meldung an: **HMT – Geschäftsstelle**
Heike Jablonka
Moorkampstrasse 2
59558 Lippstadt
☎ 02941 / 1504929
✉ info@hmt-turngau.de

Inhalt der Meldung: Kenn-Nr., Verein, Name, Vorname, Geb.-Datum **per Mail**
oder schriftlich auf HMT-Meldebogen für Lehrgänge

Organisationsbeitrag: 15 EURO (ÜL - Lizenz Verlängerung mit 8 LE`s)
Bitte beachten: Der Beitrag kann nur per Überweisung auf eines der
Geschäftskonten des Hellweg-Märkischer Turngaues
Konto 609 953 100, BLZ 41060120, Volksbank Hamm
Konto 88 211, BLZ 443 500 60, Sparkasse Unna
oder per Lastschrift bezahlt werden. Schecks oder Bargeld werden nicht
angenommen!!! Ohne Geldeingang ist die Meldung ungültig.
Verwendungszweck: Kenn-Nr. + Verein

Inhalte: Stark bleiben – Stürze vermeiden
Muskeltraining plus Balanceübungen vermindern im Alter das Sturzrisiko und verbessern
Im Alter die Umsetzung altersnaher Bewegungsabläufe.
Trainingsmöglichkeiten zu diesem Thema werden in verschiedenen Stundenmodellen
vorgestellt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und rutschfeste Socken!!!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des HMT. Sie müssen durch ihren
Verein beim LSB versichert sein. Veranstalter und Ausrichter übernehmen
keinerlei Haftung (Schaden, Diebstahl, Unfall, usw.)