

**Landesweiter Bewegungstag für
Seniorinnen und Senioren**

27. April 2018

von 10:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen:

Bitte ankreuzen!

Vormittags:

- 1: Line dance
- 2: Gleichgewicht u. Sturzprävention
- 3: Trommeln auf dem Pezziball
- 4: Heigl

Nachmittags:

- 5: Line dance
- 6: Gleichgewicht und Sturzprävention
- 7: Wassergymnastik
- 8: Heigl

**Bitte bringen Sie Spaß
sowie Sport - und Badezeug mit!**

Anmeldung (per Post oder per Mail):

An den
Landesseniorenrat S-H e. V.
Kantstraße 14
24537 Neumünster
Landesseniorenrat-s-h@t-online.de

Der Landeseniorenrat
Schleswig-Holstein e.V.
und der Landessportverband Schleswig-
Holstein e.V.

bieten am Freitag, 27. April 2018 wieder
einen gemeinsamen Bewegungstag an.

Das Ziel ist, mehr ältere Menschen für
Sport und Bewegung zu begeistern.
Bewegung verbessert nachweislich die
körperliche und psychische Gesundheit und
trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im
Alter bei.

Es werden Bewegungsangebote zum
Mitmachen vorgestellt, die zeigen, wie man
auch im Alter fit bleiben kann.
Dieses Angebot richtet sich an alle älteren
Menschen, 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.
Die Angebote werden unter fachkundiger
Leitung durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme !



***Landesweiter
Bewegungstag für
Seniorinnen und
Senioren***



**am 27. April 2018
10:00 Uhr bis 16:15 Uhr
im
Sport- u. Bildungszentrum
Malente
Eutiner Str. 45**