



## 8 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs: **„Sanfte Fitness fürs Älterwerden“**  
 Fachbereich des MNTG: Aerobic - Gymwelt  
 Ort: 74722 Buchen, TSV Turnhalle  
 Lehrgangsdatum: 01.06.2019 / Beginn 09.00 Uhr  
 Datum Anmeldeschluss: 18.05.2019  
 Referent/in: Sabine Lindauer

Kurzbeschreibung Themeninhalte: Meridiangymnastik zum Einstieg  
 in den Tag

### Programmablauf:

09.30 Uhr Intervall und Gymnastik mit dem Reifen  
 10.30 Uhr Koordinationszirkel  
 11.45 Uhr Seniorentanz, Linedance

### Mittagspause

14.00 Uhr Fitness mit dem Redonball  
 15.15 Uhr Schulter - Nacken - Arme im 3er Team  
 16.15 Uhr Stühle sind nicht nur zum Sitzen da

Verantwortliche/r

(Name, Adresse, Tel. und Email)

Edith Hepp  
 Turmstraße 17  
 74706 Osterburken  
 Mobil: 0171-9283553  
 E-Mail: [bodyfitbuchen@googlemail.com](mailto:bodyfitbuchen@googlemail.com)

Kosten:

28,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG  
 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine  
 Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des  
 MNTG: IBAN: DE17673525650006009427,  
 BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfran-  
 ken. **Verwendungszweck: 01.06.2019**

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die  
 Lizenzverlängerung anerkannt.