



10 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs: „Fit und vital im Alter“
 Fachbereich des MNTG: Seniorinnen – Gymwelt
 Ort: 74722 Buchen, TSV-Turnhalle
 Lehrgangsdatum: 15.05.2021 / 10.00 bis 17.00 Uhr
 Datum Anmeldeschluss: 03.05.2021
 Referent/in: Sabine Lindauer

Kurzbeschreibung Themeninhalte: Mit zunehmenden Alter lassen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten nach. Um das Vertrauen in die Möglichkeiten in sich und seinen Körper zu erhalten, werden durch diese Trainingseinheiten das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl, neben den wichtigsten Komponenten Kraft - Ausdauer - Koordination - Beweglichkeit durch den Spaß an der Bewegung mit Musik trainiert.

- Easy Aerobic
- Tanzend zu mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden
- Aroha trifft KAHA oder schwungvoll fit (mit Smoveys)
- Rounds und Sitz (Kreis- und Sitz-Tänze)
- Line Dances

Der Lehrgang ist für jede fitte Seniorin geeignet, eingehend auf altersbedingte Beeinträchtigung des Bewegungsapparates.

Verantwortliche/r:
 (Name, Adresse, Tel. und Email)

Edith Hepp
 Turmstraße 17
 74706 Osterburken
 Mobil: 0171/9283553
 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com

Kosten:

30,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG
 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine
 Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. **Verwendungszweck: 15.05.2021**

Der Lehrgang wird mit 8 LE für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.