



## 9 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs: **„Fit und gesund - Bewegungsprogramm für die reifen Jahre“**  
 Fachbereich des MNTG: Fitness und Gesundheit - Gymwelt  
 Ort: 74722 Buchen, TSV Turnhalle  
 Lehrgangsdatum: 11.11.2023 / Beginn 10.00 Uhr  
 Datum Anmeldeschluss: 29.10.2023  
 Referent/in: Andrea Flach-Meyerer

Kurzbeschreibung Themeninhalte: Bei beginnenden Bewegungseinschränkungen ist es wichtig, die Intensität im Sport anzupassen. Fließende Bewegungen, Mobilisation der Gelenke, Stärkung der rumpfaufrichtenden Muskulatur und Atemübungen zu Unterstützung des Immunsystems.

So kann ein gut dosiertes Bewegungsprogramm einen beschwerdefreien Alltag unterstützen und die Freude am Sport erhalten.

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

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: 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: 11.11.2023**

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet.