

Fit im Alter

Lehrgangsnummer:	FB 05/23
Lerneinheiten:	5
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	35 € Nicht-Sportvereinsmitglied 30 € Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	20.11.2023, 23:55 Uhr
Stornofrist:	20.11.2023

Termin

16.08.2023, 17:30 - 21:00 Uhr

Ort:	Soziokulturelles Zentrum Pirna-Sonnenstein Varkausring 1b, 01796 Pirna
Referent:in:	Antje Ullrich

Inhaltliche Schwerpunkte

- Theoretische Grundlagen zum Sport über 50-Jährige
- kognitive und koordinative Übungen
- Beweglichkeitstraining
- Entspannung und Dehnung

Hinweis

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes. Weitere Angaben sind der Rahmenrichtlinie zu entnehmen.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net