

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