

## 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, 00:00 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](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)