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
Web: www.kreissportbund.net