

Samstag 21. September 2019
10:30 – 15:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019 gesund & bewegt



Wir laden Sie herzlich ein:

- Kostenlos an unseren Schnupperangeboten teilzunehmen
- sich über die Sportangebote des TSV Böklund zu informieren
- mehr über Sport und Bewegung für Ältere zu erfahren

LSV
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

Die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit ist unerheblich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

10:30 – 11:00 Uhr

Begrüßung

Informationen über Sport und Bewegung für Menschen ab 50 Jahren
.....

11:00 – 11:45 Uhr

Fit im Sitzen

Durch abwechslungsreiche Übungen wird die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und die Muskulatur gestärkt. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen, teilweise auch im Stehen durchgeführt. Der optimale Einstieg, um etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun.
.....

12:00 – 12:45 Uhr

Präventive Gymnastik

Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination, Balance, Ausdauer, auch mal ein Spiel und zum Abschluss gerne eine Entspannung. Also von allem etwas, um den gesamten Körper fit zu halten.
.....

13:00 – 13:45 Uhr

Fit im Alltag

Bei diesem Ganzkörpertraining werden in erster Linie die Muskeln trainiert. Es werden aber auch die Balance, Koordination und Beweglichkeit trainiert und die Körperhaltung damit optimiert.
.....

ab 14:00 Uhr

Ausklang mit Kaffee und Gebäck

Zeit für Gespräche und Fragen.
Informationen über das Sportangebot für des TSV Böklund.

Veranstaltungsort

TSV Böklund
Halle am Vereinsheim
Kirchweg 1, 24860 Böklund
www.tsv-boeklund.de

Ansprechpartner/-in

Gaby und Hauke Kruse
Tel: 04623-9120
Mail: gaby.kruse@tsv-boeklund.de

Damit wir planen können, melden Sie sich bitte per Telefon oder Mail bis zum 20.09.2018 bei uns an.

**»Gesund und bewegt
in Schleswig-Holstein«**