**Der Sportkreis Sinsheim e.V.**

lädt ein zur Teilnahme am Lehrgang

**„Sport ab 60“**

Wann? **Am 30. November 2019 ab 10:00 Uhr Ende ca. 15:00 Uhr**

Wo? **Schulsporthalle Epfenbach**

Warum? **Fit sein, fit bleiben?- Wollen wir das nicht alle?**

Lebenslange Fitness benötigt die richtige Mischung von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Sogar eine sichtbare Steigerung der **Leistung** ist damit **bis ins hohe Alter realisierbar.**

In dieser Fortbildung werden flotte Stundenbilder vorgestellt, für das gezielte Training zur Erhaltung und Verbesserung der alltäglichen körperlichen Anforderungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie der Koordination.

Darüber hinaus lernen Teilnehmer/Innen Möglichkeiten kennen:

- Trainingsinhalte gut umzusetzen

- Individuell, sowie alters- und leistungsabhängig optimal zu trainieren.

Inhalte

* Altersgemäßes Kräftigungstraining
* Trainingsformen zur Steigerung der Ausdauer
* Beweglichkeits- und Dehnübungen,
* Mobilisationstraining mit Hilfsmitteln
* Koordinationsübungen
* Sensomotorisches Training

In der Mittagspause wird ein kleines Mittagessen gereicht.

Damit wir planen können, schicken Sie uns bitte bis 21. November 2019 einen Email an: j.k.schramm@t-online.de oder mit folgenden Angaben: Verein, Name/Ansprechpartner, Anzahl der Teilnehmer/innen gesamt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Johann Schramm

Stellv. Vorsitzender

Tel.: 07261/979382

---------------------------------------------------------------den ------------------------------------

An den

Stellv. Sportkreisvorsitzenden

Johann Schramm

Höhenstraße 22

74889 Sinsheim

**Anmeldung zum Lehrgang am 30.November 2019**

**Thema: „Sport ab 60“**

**in Epfenbach**

nehme ich/wir teil

Verein \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Name der/des Teilnehmer(s)/Innen Tel. Nr. oder Email-Adresse

---------------------------------------------- --------------------- --------------------------------------

---------------------------------------------- --------------------- --------------------------------------

---------------------------------------------- --------------------- --------------------------------------

---------------------------------------------- --------------------- ---------------------------------------

Personen\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 -----------------------------------------

 ( Unterschrift )