

Am **21. Mai 2011** veranstaltet der Regionssportbund Hannover e.V. zum dritten Mal den Seniorensporttag.

Dieser Sporttag ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern **über 50 Jahre** ausgerichtet.

Für nur **10 € Teilnahmegebühr** inkl. Mittagessen und Getränke erfahren Sie alles über Sport im Alter. Der Sporttag beginnt um **9:00 Uhr** und endet um **16:00 Uhr**.

Das Angebot umfasst die Bereiche der Prävention und Fitness sowie informative Vorträge im Forum. Die Themen im Forum sind:

- Fit und aktiv rund ums Steinhuder Meer
- Gedächtnistraining
- Leistungssport im Alter

In den Pausen ist das Forum für alle Teilnehmer geöffnet. Dort präsentieren sich u. a. die Tourismus GmbH Steinhuder Meer, die atlas BKK ahlmann, die Apotheken Langenhagen sowie die Stadtbücherei Langenhagen. Sie haben die Möglichkeit sich an den verschiedenen Ständen umfangreich zu informieren.



Mit Unterstützung der
Seniorenbeiräte der Region Hannover

Jeder Teilnehmer wählt für sich 3 der 16 Angebote auf der Rückseite aus. Am Sporttag erhalten die Teilnehmer bei der Anmeldung ihren persönlichen Laufzettel.

Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!

* Qi-Walking - eine alltagstaugliche Methode zur aktiven Stressbewältigung, Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude.

** Geocaching - eine moderne Form der Schatzsuche. Ausgestattet mit GPS-Empfänger und den Koordinaten (aus dem Internet) ermöglicht es versteckte Schätze an ungewöhnlichen Plätzen aufzuspüren.

*** Koordinations- und Gehirnttraining mit dem Fit-Ball - Mit „Drum-Sticks“ wird auf dem großen Fit-Ball getrommelt und eine kleine Choreografie erarbeitet. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

**** Swing Stick - Der in Schwingung gebrachte Swing Stick bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers. Beim Swing-Stick-Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

Regionssportbund Hannover e.V.
Maschstraße 20 ♦ 30169 Hannover
Tel.: 0511 / 800 79 78-0

www.regionssportbund-hannover.de

Aktuelles / Termine



Aktiv und Gesund

Senioren Sport Tag

Er ist offen für alle
Seniorinnen und
Senioren, Vereins-
zugehörigkeit ist
nicht erforderlich.

ausprobieren

kennen lernen

mitmachen

Beginn 9.00 Uhr Ende 16.00 Uhr

am **21. Mai 2011** in Langenhagen

Sportstätte des Sport Clubs Langenhagen e.V.
Leibnizstraße 50 ♦ 30853 Langenhagen



Anmeldung zu den Workshops Seniorensporttag am 21. Mai 2011

Anmeldeschluss: 30. April 2011

Abmeldefrist: 6. Mai 2011

bitte senden an den Regionssportbund Hannover e.V., Maschstraße 20, 30169 Hannover

Fax: 0511 / 800 79 78-8

E-Mail: info@regionssportbund-hannover.de

Bitte kreuzen Sie **3** Kurse Ihrer Wahl an!

Freiluftsport

- Thai Chi
- Qi-Walking *
- Pétanque
- Geocaching **
- Nordic-Walking
- Bewegungspark

Hallensport

- Koordinations- und Gehirntraining mit dem Fit-Ball ***
- Denken und Bewegen
- Line Dance
- Swing Stick ****

Hallensport

- Krafttraining mit dem Redondo-Ball
- Dehnen und Entspannen
- Anti-Osteoporose-Training

Forum

- Fit und aktiv rund ums Steinhuder Meer
- Gedächtnistraining
- Leistungssport im Alter

Sie erhalten ca. 14 Tage vor der Veranstaltung eine gesonderte Einladung.

BITTE BEACHTEN!!! Die Kontoverbindung ist Teilnahmevoraussetzung!

!!! Mit der Unterschrift erteilen Sie dem RSB eine einmalige Einzugsermächtigung über Ihr Konto für die Teilnahmegebühr !!!

Die Teilnahmegebühr von 10 € pro Person wird 14 Tage vor der Veranstaltung per Lastschrift eingezogen.

Es fallen Stornogebühren in Höhe von 10 € ab 9. Mai 2011 an.

Name:	Vorname:		
<hr/>			
Straße:	PLZ Wohnort:		
<hr/>			
Geburtsdatum:	Verein:		
<hr/>			
Telefon – tagsüber:	E-Mail:		
<hr/>			
Bank:	BLZ:	Kontonr.:	Kontoinhaber:
<hr/>			

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

.....
Ort Datum

.....
Unterschrift