



SC Buer-Hassel 1919 e.V.



Anmeldung:

www.sc-hassel-gesundheitssport.de

Bildungswerk LSB NRW e.V. (Außenstelle GE)

Abteilungsleiter:
Friedhelm Luka

www.sportkurse-gelsenkirchen.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin:
Elke Knaup

Kursleiter/in: Rita Meese

Kassierer:
Dr. med. Heiko Schoppe

- Beschreibung: **Mit Spaß an der Bewegung zur Fitness** - ein präventives gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf Training ab 55

Kennen Sie das?

Ermüden Sie schnell bei der täglichen Arbeit im Haushalt oder Garten, beim Spazierengehen, beim Einkauf oder fällt Ihnen das Treppensteigen schwer und Sie kommen dabei ganz außer Atem? Das sind erste Anzeichen, dass das Herz-Kreislaufsystem nicht mehr so belastbar ist. Doch es ist gar nicht so schwer, die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training wieder herzustellen, zu stabilisieren und gleichzeitig Risiken wie Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte zu reduzieren bzw. vorzubeugen.

Sport und regelmäßige Bewegung sind in jedem Lebensabschnitt wichtig. Besonders im Alter gibt es zur Erhaltung der eigenen körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit nichts Besseres. Sport bietet neben der körperlichen Ertüchtigung auch die Möglichkeit zur Geselligkeit mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen, Spaß und Freude. All dies führt zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und der allgemeinen Leistungssteigerung.

Qualifikationen des Kursleiter/in: staatl. gepr. Motopädin -DOSB Übungsleiterin B- Lizenz Sport in der Prävention -Autogenes Training für Erwachsene

Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit

Umfang und Dauer 10 Einheiten á 90 Minuten Gruppengröße maximal 15 Teilnehmer

Ort: 45896 Gelsenkirchen - Hassel Turnhalle Realschule St. Michael Str.1

Wochentag/Zeit: Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr

1. Staffel: Beginn 26.01. bis 30.03. 2. Staffel: Beginn 20.04. bis 29.06.

Kursgebühr: 86 €

SC Buer-Hassel 1919 e.V. • Lüttinghofstr. 3 • Stadion Lüttinghof • 45896 Gelsenkirchen

☎ 0209/64214

E-Mail: sportclub@sc-hassel1919.de

Stadt Sparkasse Gelsenkirchen

☎ 0209/63386

Web : www.sc-hassel1919.de

Kto.-Nr.: 157 002 020

Steuer-Nr. 318/5820/0013

LSB Vereins-Kennziffer 3002031

BLZ: 420 500 01