

# Interesse am Seniorensport?

Einfach das Anmeldeformular auf der Rückseite ausfüllen oder den QR-Code scannen.



## Kontakt

VfL Lichtenau 1924 e. V.  
www.vfl-lichtenau.de  
Ulrich Borgmann  
breitensport@vfl-lichtenau.de

HOME	TIME	GUEST
1	21:47	0



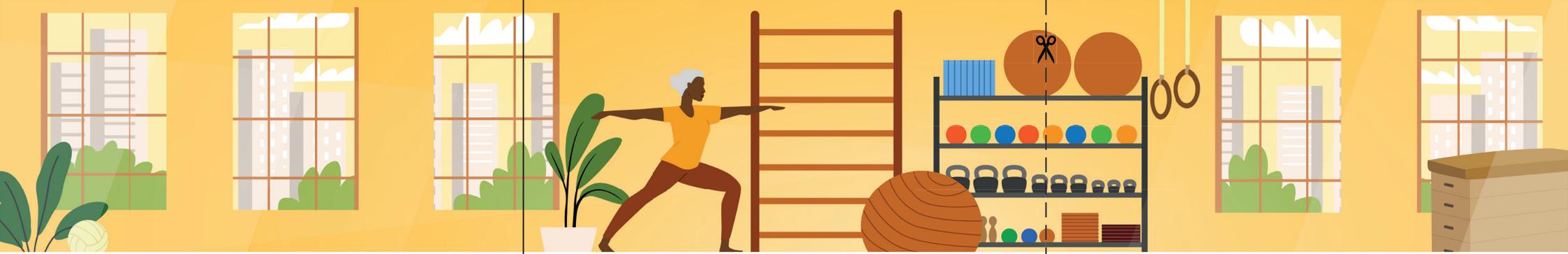
Bleib in Bewegung

Fit und aktiv im Alter

# Senioren-sport

**VfL Lichtenau 1924 e.V.**

Zweites Halbjahr 2024



## Kursbeschreibung

Unter dem Motto „Fit und aktiv im Alter“ laden wir herzlich ein, gemeinsam in Bewegung zu bleiben und die Gesundheit zu fördern. Unser Seniorenkurs ist darauf ausgerichtet, Mobilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern – und das in einer angenehmen und geselligen Atmosphäre. Die Kursleitung erfolgt durch Katharina Dickgreber.

## Inhalte

- » **Sanfte Übungen:** Gelenkschonende Bewegungen, die den gesamten Körper stärken, angepasst an die individuellen Bedürfnisse und Fitnesslevel
- » **Individuelle Betreuung:** Unsere ÜbungsleiterInnen unterstützen dabei, persönliche Ziele zu erreichen und gehen auf die jeweiligen Voraussetzungen ein
- » **Gemeinschaft und Spaß:** Bewegung in einer Gruppe Gleichgesinnter fördert den positiven Effekt. Der Austausch und das Miteinander stehen im Mittelpunkt

Ob bereits sportlich aktiv oder auf der Suche nach einer neuen Möglichkeit, der Seniorensport bietet für alle das passende Angebot, fit zu bleiben.

## Wann und wo?

Der Kurs findet an **8 Terminen** alle zwei Wochen **freitags** von 15:00 bis 16:00 Uhr in der Sporthalle der Realschule Lichtenau statt. Folgende Termine sind für das zweite Halbjahr 2024 geplant: 30.08. / 13.09. / 27.09. / 11.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. / 20.12.

## Kosten

Die Kosten für den Kurs liegen für Vereinsmitglieder bei 24€ und für Nichtmitglieder bei 40€ und sind beim ersten Kurstermin zu bezahlen.

## Anmeldung

Wir freuen uns sehr, dass du Interesse am Seniorensport vom VfL Lichtenau hast. Bitte fülle folgendes Anmeldeformular aus und gib es persönlich bei Ulrich Borgmann ab oder schicke es an [breitensport@vfl-lichtenau.de](mailto:breitensport@vfl-lichtenau.de). Alternativ kann das Anmeldeformular auch beim ersten Kurstermin direkt bei Katharina Dickgreber abgegeben werden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seniorensport-Angebot des VfL Lichtenau 1924 e. V. für das zweite Halbjahr 2024 an.

Vorname, Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Platz für weitere Anmerkungen:

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift