



SVI – SeniorFit



Mit SeniorFit bietet der SVI ein Übungsprogramm für Frauen und Männer ab ca. 65 Jahren, die aktiv, fit und beweglich bleiben wollen.

Durch gelenkschonende Gymnastik und der Anwendung von verschiedenen Trainingsgeräten werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht geschult und somit die Muskulatur und körperlichen Funktionen mobilisiert und für den Alltag gekräftigt.

Eine kurze Entspannung rundet die Stunde ab.

Kosten: SVI Mitglieder: 25,00 Euro / Nichtmitglieder: 35,00 Euro 10 Einheiten

Ort: Sportheim Immenreuth (Saal)

bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, gute Laune

Anmeldung: Frau Deyerling: Tel.: 09642/ 683

**Termin: Mittwoch: ab 10.01.2024 / 10 Einheiten
jeweils von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr**

Kursleitung: Angelika Kastner (BLSV ÜL-C Breitensport Erwachsene u. Ältere, BodyBalancePilates-Instruktor)

bitte hier abtrennen und zum Kurs mitbringen

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Haftungsausschluss: SeniorFit ist eine gesundheitsfördernde Bewegung, dennoch können Verletzungen und Unfälle nicht ausgeschlossen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihre Teilnahme auf eigenes Risiko und in Eigenverantwortung erfolgt.

Durch meine Unterschrift erkenne ich den Haftungsausschluss an. Ich werde keine Ansprüche gegen den Veranstalter wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme an der oben genannten Veranstaltung entstehen können. Ich erkläre, dass ich keine gesundheitlichen Einschränkungen habe, die einer Teilnahme an der o.g. Veranstaltung entgegenstehen würden.

Immenreuth, den _____ **X**

Mitglied SVI:

Nichtmitglied SVI: