

Informationen für die Teilnehmer/innen

- Bitte kommen Sie 15 Min. vor Beginn der Sportstunde, damit Sie sich in Ruhe umziehen können.
- Bitte Sportkleidung und Sportschuhe und ein Handtuch mitbringen!
- Umkleide- und Duschgelegenheiten sind vorhanden.
- **Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über den ausführenden Verein versichert.
- **Die Teilnahme ist kostenlos.**
- Informieren Sie sich während der Veranstaltung über die Sportangebote des Vereins.



Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Vereins-/Verbandsentwicklung/Breitensport/Gesundheitskoordination
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel
Internet: www.lsv-sh.de

Ansprechpartnerinnen:

Brigitte Roos - Referentin Seniorensport
(Mo., Di., Do., Fr. 9.00-13.00 Uhr)
Tel: 0431/64 86-217
Email: brigitte.roos@lsv-sh.de

Gabriele Hübner - Seniorensport
Tel: 0431-6486-189
Email: gabriele.huebner@lsv-sh.de

AKTIV 50 PLUS
gesund & bewegt

LSV
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein



EUTIN

2. Landesweiter Senioren-Aktivtag
Samstag, 22. September 2018

„FIT UND GESUND IN DIE ZUKUNFT“



Eutin 08 Tanzsportgruppe

„Fit und gesund in die Zukunft“

Der Landessportverband Schleswig-Holstein, die Kreissportverbände und die 2.600 Sportvereine im Lande haben das Ziel, mehr ältere Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern.

Bewegung verbessert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit und trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter bei.

Am 22. September 2018, dem 2. Landesweiten Senioren-Aktivtag,

bieten viele Sportvereine kostenlose Bewegungsangebote für Menschen ab 50 Jahren zum Ausprobieren an.

Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sollten Sie seit längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, konsultieren Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Die Schnupperangebote werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Programm

10.00 bis 10.30 Uhr: Vorstellung der Trainerin und der Tänzerinnen

Informationen über die Vorteile des Tanzens:

- allgemein und speziell im Alter
- Angebot zum Erlernen erster Tanzschritte

10.30 bis 12.00 Uhr: Gemeinsames Tanzen in der Gruppe

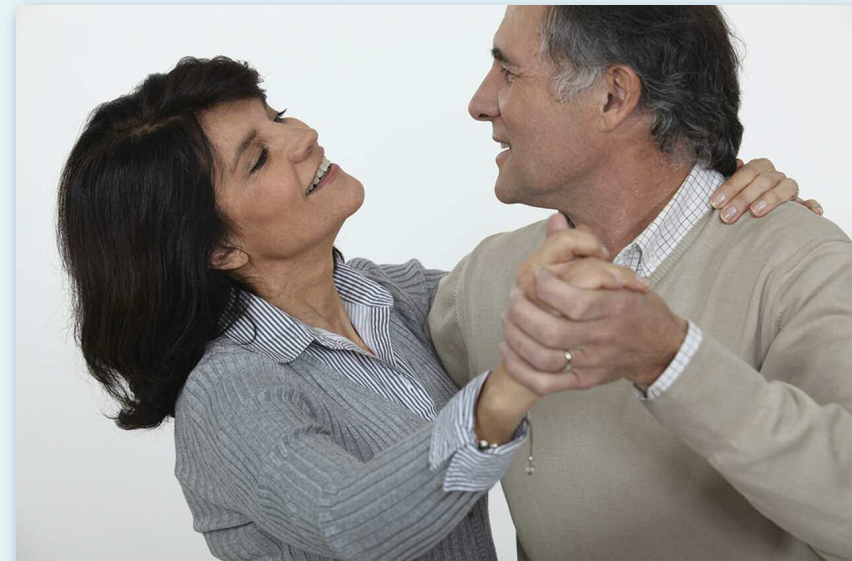
Anleitung zum Line Dance

12.00 bis 12.30 Uhr: Pause bei Kaffee und Kuchen

Gelegenheit zum „Klönschnack“

12.30 bis 14.00 Uhr: Tanzen in der Gruppe

(Line Dance) Teil 2



Veranstaltungsort

**Carl-Maria-von-Weber Schule
Sporthalle, Plöner Straße 15, 23701 Eutin**

Ansprechpartnerin:

Roswitha Buck, Tel.: 01724352164

E-Mail : roswitha.buck@gmx.de

Edeltraud Hildebrandt, Tel.: 0176 - 509 503 95

Wir laden Sie herzlich ein:

- an unserem umseitigen Tanzangebot teilzunehmen
- zu Kaffee und Kuchen mit „Klönschnack“
- zu Informationen über die Angebote der Tanzsparte von Eutin 08



Eutin 08 Tanzsportgruppe