

**Landesweiter Bewegungstag für  
Seniorinnen und Senioren**

**27. April 2018**

**von 10:00 Uhr bis 16:15 Uhr**

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen:

**Bitte ankreuzen!**

**Vormittags:**

- 1: Line dance
- 2: Gleichgewicht u. Sturzprävention
- 3: Trommeln auf dem Pezziball
- 4: Heigl

**Nachmittags:**

- 5: Line dance
- 6: Gleichgewicht und Sturzprävention
- 7: Wassergymnastik
- 8: Heigl

**Bitte bringen Sie Spaß  
sowie Sport - und Badezeug mit!**

**Anmeldung (per Post oder per Mail):**

An den  
Landesseniorenrat S-H e. V.  
Kantstraße 14  
24537 Neumünster  
Landesseniorenrat-s-h@t-online.de

Der Landeseniorenrat  
Schleswig-Holstein e.V.  
und der Landessportverband Schleswig-  
Holstein e.V.

bieten am Freitag, 27. April 2018 wieder  
einen gemeinsamen Bewegungstag an.

Das Ziel ist, 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.

Es werden Bewegungsangebote zum  
Mitmachen vorgestellt, die zeigen, wie man  
auch im Alter fit bleiben kann.  
Dieses Angebot richtet sich an alle älteren  
Menschen, die Lust auf Bewegung haben.  
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.**

Sie können aus verschiedenen  
Mitmachangeboten wählen.  
Die Angebote werden unter fachkundiger  
Leitung durchgeführt.

***Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme !***



Landesseniorenrat  
Schleswig-Holstein e.V.

***Landesweiter  
Bewegungstag für  
Seniorinnen und  
Senioren***



**am 27. April 2018  
10:00 Uhr bis 16:15 Uhr  
im  
Sport- u. Bildungszentrum  
Malente  
Eutiner Str. 45**