

„FIT BIS INS HOHE ALTER“

Sommer 2020

9.00 – 10.00 Uhr

Beginn

Dienstag

14. Juli 2020

**Harmonikafreunde
Leonberg-Eltingen
Bruckenbachstr. 37/2**

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die lange fit bleiben wollen.

Es handelt sich um ein 12-stündiges präventives Kursprogramm im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung und ist als Einstiegsprogramm für bisher Ungeübte gedacht.

Wir bewegen uns in einer kleinen Gruppe, wobei der Spaß nicht zu kurz kommen soll.

Geschult werden Gleichgewicht, Beweglichkeit. Es kommen auch Kleingeräte für die Kräftigung zum Einsatz.



SV Leonberg/Eltingen



Abteilung

**Fitness & Gesundheit
Rehasport**

FIT BIS INS

HOHE ALTER

Bruckenbachstraße 33
71229 Leonberg
Tel. 07152/46699
E-Mail info@sv-leonbergeltingen.de
www.sv-leonbergeltingen.de

Anmeldung

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon-Nr.

.....
E-Mail

Einwilligungserklärung Datenschutz:

Ich willige ein, dass die Erhebung, Verarbeitung (Speicherung u. Änderung) und Übermittlung meiner personenbezogenen Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) vom Verein genutzt werden darf.

Ich möchte über vereinsbezogene Nachrichten/Termine durch Nutzung meiner freiwilligen Angaben (E-Mailadresse, Tel.- oder Handy-Nr. informiert werden. Ich erkläre mich einverstanden, dass der Verein von mir selbst / dem/den Kind/Kinder, im Rahmen von vereinsinternen Veranstaltungen, Zeitungsartikel und Berichten sowie die Veröffentlichungen auf der Internetseite: [SV Leonberg /Eltingen e.V.](#) zum Zwecke der öffentlichen Foto- und Berichterstattung des Vereins erstellt und verarbeitet werden darf. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt und ich meine datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit ohne Angaben schriftlich widerrufen kann.

Ort/Datum

Unterschrift:



Kursdaten



Tag Dienstgag
Beginn 14.7.2020
Uhrzeit 9.00 – 10.00 Uhr
Trainerin Jutta Schulze
Ort Leonberg-Eltingen
Bruckbachstr. 37/2
Harmonikafreunde

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Die Kursgebühr bitte am Anfang des Kurses bar bei der Trainerin bezahlen

Kursgebühr	12 x 60 Minuten
Nichtmitglied	75,00 €
Mitglied SV	60,00 €*
Mitglied Abteilung	48,00 €*

Der Kurs ist zertifiziert mit dem Gütesiegel **Pluspunkt.DTB** und mit **Sport pro Gesundheit** präventionsgeprüft in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer.

Die Kursgebühr* darf nicht an eine Mitgliedschaft in einem Verein gebunden sein.

Wegen einer Kostenbeteiligung bitte bei der jeweiligen Krankenkasse nachfragen.

Informationen und Anmeldung

Jutta Schulze

Tel. 07152 / 399922

Email j.s.schulze@gmx.de

Personen mit nachfolgender klinischer Problematik werden in der Regel nicht aufgenommen. Nur, wenn sie vorab ein Arzt konsultiert haben und dieser die Teilnahme ausdrücklich befürwortet, kommt eine Aufnahme möglicherweise in Frage:

- Krebsnachsorge
- Fortgeschrittene Osteoporosestadien mit erhöhter Knochenbruchgefahr und/oder akuten Schmerzzuständen
- Schwere chronische Schmerzzustände mit depressiven Verstimmungen, Abhängigkeit von Schmerzmitteln/Psychopharmaka
- Ausgeheilte Wirbelsäulen- und Bandscheibendefekte mit chronisch verbleibenden sensiblen und/oder motorischen Ausfallerscheinungen
- Unbehandelter Bluthochdruck und trotz Therapie verbleibende hohe Blutdruckwerte in Ruhe und /oder Belastung
- Zustand nach koronarer Herzkrankheit, Bypassoperation, Herzinfarkt, Transplantationen (die Belastbarkeit sollte mindestens 1,5 Watt/kg Körpergewicht betragen)
- Schlaganfall
- Obstruktive Atemwegserkrankungen

Leider ist keine Teilnahme möglich bei akuten schweren Krankheiten.