

Fachwart Sport für Ältere, Heinz Meixner, Schützenstraße 10, 86720 Nördlingen
Tel.: 0172/8504604, h.meixner@turngau-oberdonau.de

Seniorenlehrgang „Sport für Ältere“ – Selbstverteidigung mal anders

- Termin:** Samstag, 17. September 2022
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: ca. 15:00 Uhr
Ort: Wörnitzhalle Harburg, Grasstraße 23, 86655 Harburg/Schwaben
- Referent:** Heinz Meixner, Fachwart „Sport für Ältere“ im Turngau Oberdonau;
Trainer C für Leistungssport; Übungsleiter B „Sport für Ältere“; Trainer,
Übungsleiter und Techniker für Selbstverteidigung
- Themen:** **Selbstverteidigung für Ältere mal anders (für Frauen und Männer geeignet)**
- 09:00 – 10:00 Erwärmung, Gymnastik, Sturztraining durch altersgerechte und abwechslungsreiche Übungen aus dem Kampfsport
 - 10:10 – 10:50 Theoretische Grundlagen sowie das Erlernen der „Siu Nim Tao“ (kleine Idee) als sinnvolles Gehirn- und Körpertraining
 - 11:00 – 12:15 Herantasten an die Selbstverteidigung durch leichte Techniken (Teil 1)
 - 12:15 – 12:45 Mittagspause
 - 12:45 – 14:00 Selbstverteidigungstechniken (Teil 2)
(bei Interesse kann dieser Teil auch verlängert werden)
 - 14:10 – 14:40 Ausklang und Entspannung mit Qi Gong
(die Zeiten können Abweichen)
- Gebühr:** **20,00 €** (für Teilnehmer, die einem BTV-Mitgliedsverein angehören)
30,00 € (für Teilnehmer, die **keinem** BTV-Mitgliedsverein angehören)
(bar, vor Ort bezahlbar, **bitte genau**, DANKE!)
- Anmeldung:** **Schriftlich (per E-Mail) oder telefonisch bis 10. September 2022 bei Heinz Meixner, Adresse siehe oben**
- Lehrgangsleitung:** Heinz Meixner
- Örtliche Leitung:** Gabriele Mugrauer, Am Grundberg 1, 86655 Harburg
Mugrauer.Siggi@gmx.de
- Verpflegung:** Bitte selber mitbringen
- Sonstiges:** Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, den Lehrgang abzusagen.

Bitte leitet die Ausschreibung an die dafür zuständigen Übungsleiter weiter.
Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Turngau Oberdonau
Heinz Meixner
Fachwart Sport für Ältere

Jürgen Frey
Vorsitzender