

<u>Titel</u>	Stoffvermittlungskurs SVK Erwachsenenensport II >Turnen 70+<
ZIELGRUPPE	Ausgebildete LeiterInnen von Sport Union Ostschweiz und SVKT Frauensportverband SG/APP
ZIELSETZUNG	Bewegung lebenslang, dh. auch mit 70+ soll noch regelmässig ein angepasstes Training durchgeführt werden. Durch ein solches Training bleibt die Kraft für die Bewältigung des Alltags erhalten, das Sturzrisiko vermindert und das Risiko von Herz- Kreislauf-Erkrankungen gesenkt.
INHALT	Du erfährst viel über die Bedeutung der Bewegung für ältere Menschen. Ideen wie Du dieses Thema praktisch in Deinen Lektionen „Turnen 70+“ umsetzen kannst.
LEITER/IN	Heidi Nüesch, Greifensee, Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Expertin Senioren- und Erwachsenenensport
DAUER	13.00 -17.30 Uhr
DATUM	Samstag, 6. März 2010
ORT	Gossau, Hirschberghalle, St. Gallerstrasse 245
MITNEHMEN	Turnsachen, Schreibzeug, Kursausweis
KOSTEN	Gratis für Mitglieder Sport Union Ostschweiz, SVKT SG/App, Fr. 25.- für Mitglieder anderer Kantonalverbände, Fr. 50.- für Nichtmitglieder
REISESPESEN	Es werden keine Reisespesen ausbezahlt.
AUSKUNFT	Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg Tel. 071 385 85 43, wal.hinder@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 20. Februar 2010 an Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg, Tel. 071 385 85 43, wal.hinder@bluewin.ch
ORGANISATOR	SVKT Frauensportverband SG/APP
BESONDERES	Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt, nach Anmeldungseingang. Ohne Gegenbericht findet dieser Kurs statt. Es werden keine Kursbestätigungen verschickt.