



Termin: Samstag, der **02.10.2021** von **10:00 – 16.30 Uhr**

Ort: Hexenhaus, Stiftstraße 32, 31688 Nienstädt  
und umliegende Sportanlagen (in Kooperation mit der SG Liekwegen/Sülbeck/Südhorsten)

Ablaufplan:

- 10.00** Ankommen, Stehcafé, Begrüßung
- 10.30 - 11.15** Sportwissenschaftlicher Vortrag (Referentin: Dr. med. Ute Runge)  
"Sport (k)eine Frage des Alters?"
- 11.15 - 12.00** Imbiss
- 12.30 - 13.30** Workshop zum Vortrag (Referentin: Ilka Tschernbner)  
„Kräftigung, Koordination und Balance – Wichtige sportliche Fähigkeiten im Alter.“
- 13.30 - 15.30** Praktischer Workshop, Wahl aus:

Workshops				
Golf	Boule	Outdoor Functional Training	Yoga & Entspannung	Feldenkreis

**15.30** Gemeinsamer Abschluss mit Kaffee & Kuchen

Teilnehmergebühr: **15,00 €**. Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Teilnehmer begrenzt!

Zugang am Veranstaltungstag ausschließlich unter Nachweis: geimpft / genesen / negatives Testergebnis, nicht älter als 24h

**Anmeldeschluss: Freitag, 24.09.2021**

Rückfragen und Anmeldungen bitte an:

**KreisSportBund Schaumburg e.V.**

Marc Becker [mbecker@ksb-schaumburg.de](mailto:mbecker@ksb-schaumburg.de)  
Am Markt 9-10 Tel: 05721-9350112  
31655 Stadthagen Fax: 05721-9350114



**Anmeldung:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail \_\_\_\_\_

Ich nehme teil an (bitte 1 für Erstwahl und 2 für Zweitwahl eintragen):

Golf	Boule	Outdoor Functional Training	Yoga & Entspannung	Feldenkreis