



SVKT Frauensportverband Aargau

**ES, 50 +, J+S**

## **Kursausschreibung**

**KANTONALVERBAND AARGAU**

### **Kurstitel: Fit und mobil auch in der zweiten Lebenshälfte**

Bewegung lebenslang, d.h. auch in der zweiten Lebenshälfte soll noch regelmässig ein angepasstes Training durchgeführt werden.

**Datum und Ort:** Samstag, 17.3.2012, 5303 Würenlingen. Turnhalle Gartenstrasse

**Kursdauer:** 9.00 – 15.00 Uhr

**Kursart:** **SVK**, der Kurs ist offen für alle Interessierten

**Kursleitung:** Heidi Nüesch, Seniorensport -, esa – Expertin

**Kursziel:** Durch ein solches Training bleibt die Kraft für die Bewältigung des Alltages erhalten, dank einer guten Sturzprophylaxe wird das Sturzrisiko vermindert und durch ein moderates Ausdauertraining kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

**Kursinhalt:** Du erfährst viel über die Bedeutung der Bewegung für ältere Menschen. Zudem erhältst du viele Ideen, wie du diese Themen praktisch in deinen Lektionen «Turnen 50+ umsetzen kannst.

**Kurskosten:** Fr. 20.- pro Mitglieder der Breitensportverbände  
Fr. 80.- pro Teilnehmerin ohne Verbandsangehörigkeit.

**Mitnehmen:** Notizmaterial, Sportausrüstung, 2 x Halbliter-PET-Flaschen

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmerin

**Anmeldeschluss:** **28.2.2012**

**Anmeldung an:** Franca Pomilia, im Tobelacher 1, 5406 Rütihof  
Tel. 056 493 38 59 – E-Mail : [franca\\_pomilia@hotmail.com](mailto:franca_pomilia@hotmail.com)  
(Anmeldung wird bestätigt)

**Anmeldeformular:** Letzte Seite im kantonalen INFO, bitte, die AHV Nr. eintragen!  
**Bei der E-Mail Anmeldung: alle Angaben, bitte!**