

Anmeldeformular

Sportaktionstage 2019 „50plus: KOMM! dazu und werde fit!“

**Zentrale Veranstaltung: Workshop „Fit und gesund durch den Tag“ im Orthopädischen Zentrum in Rothenburg
Dienstag, 17.09.2019 in der Zeit von 14:00 – 17:15 Uhr**

Name, Vorname: _____
Anschrift: _____

Telefonnummer: _____
Verein: _____

Bitte kreuzen jeweils Sie ein Angebot (Ihre Nummer 1) und noch ein Alternativangebot pro Programmteil an.

Programmteil 1 14:15-15:00 Uhr		
Angebote	Nummer 1	Alternative
Entspannung	☐	☐
Zirkel-Training an Geräten	☐	☐
Wassergymnastik	☐	☐
Pilates	☐	☐
Kochkurs – Gesunde Ernährung	☐	☐
Fußdruckmessung/Venenmessung/ Blutdruckmessung	☐	☐

Programmteil 2 15:15-16:00 Uhr		
Angebote	Nummer 1	Alternative
Entspannung	☐	☐
Yoga	☐	☐
Nordic Walking	☐	☐
Pilates	☐	☐
Kochkurs – Gesunde Ernährung	☐	☐
Fußdruckmessung/Venenmessung/ Blutdruckmessung	☐	☐

Gemeinsame Veranstaltung „Aktives Gehirnjogging“ (16:15-17:00 Uhr)

Rahmenprogramm: Informationen IKK classic, gesunde und leckere Snacks und Getränke

Hinweise: Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Jeder Teilnehmer *muss* sich für *jeweils* ein Angebot in den Programmteilen 1 und 2 anmelden. Sollte Ihr Wunschangebot (Ihre Nummer 1) bereits ausgebucht sein oder dieses aufgrund zu weniger Meldungen nicht stattfinden, werden Sie im angegebenen Alternativangebot eingeteilt. Bitte bringen Sie sich entsprechende Bekleidung (Badekleidung, Badelatschen, bequeme (Sport-) Sachen, Turnschuhe, etc.) zur Durchführung der Angebote mit. Oben angegebene Daten werden ausschließlich für Ihre Anmeldung zu o. g. Workshop in Rothenburg genutzt. Nach Anmeldung erhalten Sie bzw. der Verein eine Rückmeldung. Änderungen im Programm sind möglich.

Anmeldeschluss: Freitag, 06.09.2019

Bitte das Anmeldeformular an den Oberlausitzer Kreissportbund per Post, Fax oder E-Mail senden.

Käthe-Kollwitz-Str. 22 in 02827 Görlitz • Fax: 03581/7500811 • info@oberlausitzer-ksb.de

Für Rückfragen stehen wir Ihnen telefonisch unter der 03581/750080 gern zur Verfügung.