

## Rundbrief Nr. 05 / 2019

14. März 2019

**Thema:** Zirkeltraining für ältere Teilnehmer

Das Programm beinhaltet ein Zirkeltraining mit Bewegungsstationen für ältere Teilnehmer. Ziel der Übungen ist insbesondere die Minimierung des Sturzrisikos und das Trainieren des Abfangens beim Sturz.

**Termin:** Donnerstag, 02.05.2019

**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

**Referentin:** Margarete Steinbach

**Anmeldung:** Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;

Email: [gesundheitssport@ert-online.de](mailto:gesundheitssport@ert-online.de)

**Anmeldeschluss:** 28.04.2019

**Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ich bitte um vorherige Anmeldung, da bei zu geringer Teilnehmerzahl die Veranstaltung ausfallen muss.

Die nächste Fortbildung findet am 06.06.2019 statt. Einen gesonderten Rundbrief mit dem Thema wird es zeitnah geben.

Anna-Maria van den Meulenhof

Elke Kaldun

Vorsitzende

Sportliche Leitung