

## Anmeldung zum

### „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

Name

Anschrift

Geburtsdatum

Telefon

Emaille

Kurs-Nr.

TZU-01/2015

Die Anmelde- und Datenschutzbedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und werden von mir anerkannt.

Datenschutzbedingungen: [www.taekwondozentrum-unna.de](http://www.taekwondozentrum-unna.de)

Ort, Datum

Unterschrift



Fotolia, Robert Kneschke

Sie suchen nach mehr Lebensqualität?

Sie haben die Zeit, sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun?

Sie wollen auch im Alter fit, flott und flexibel bleiben?

Dann lassen Sie sich von uns in Bewegung bringen!

### Anmeldung und nähere Informationen

**Taekwondo Zentrum Unna e.V.**

Meinolf Lüttecken

Schopenhauerstrasse 10

59174 Kamen

Telefon +49 2307 5 58 99 3

Handy +49 173 52 43 58 4

Unterstützt werden wir durch unsere Netzwerkpartner

## Salveomed

Prävention • Diagnostik • Gesundheitscoaching

[www.salveomed.com](http://www.salveomed.com)



[www.mein-gesundheitsnetz.com](http://www.mein-gesundheitsnetz.com)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



Verein für Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport

im



Für dieses Projekt haben wir Mittel des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen beantragt.

## Sport im besten Alter

- bedeutet, sein Leben selbst in die Hand nehmen zu können, um selbstbestimmt zu handeln und um aktiv und gesund zu bleiben.
- bedeutet, sich für Sport und Bewegung zu begeistern und deren positive Wirkung zu nutzen.
- bedeutet, Gleichaltrige und Gleichgesinnte aus der Umgebung kennenzulernen.
- bedeutet, Hilfe zur Selbsthilfe zu erfahren, um die eigene Lebensqualität zu fördern.

Bitte melden Sie sich schriftlich mit dem dafür vorgesehenen Abschnitt an.

## Die einzelnen Übungsstunden beinhalten u. a.

- Agil und beweglich
- Selbstbehauptung
- Respekt erhalten
- Bewegung im Raum
- Bewegung mit Partner
- Stark im Alter
- Ein Leben im Gleichgewicht
- Muskelaufbau durch Gymnastik
- Dehnung und Entspannung
- Wertvolle Tipps für den Alltag

**Unsere Kurse finden statt am:  
Ernst-Barlach-Gymnasium (EBG)  
Seminarstraße 4, 59423 Unna  
Eingang von der Iserlohner Straße aus, hinter der  
Bushaltestelle.  
Beginn: 14. August 2015  
Freitags, 20:00 Uhr  
12 Wochen, jeweils 1 Stunde**

**Der Kurs ist für die Teilnehmer/-innen kostenlos. Die  
Teilnehmerzahl ist auf  
30 Personen begrenzt und richtet sich nach dem Eingang der  
schriftlichen Anmeldungen.**

## Anmeldebedingungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, aber bitte nutzen Sie nur den dafür vorgesehenen Anmeldebogen.

Sofern Sie keine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als angenommen.

Der Kurs kommt nur zustande, wenn der **Landessportbund Nordrhein-Westfalen** die beantragte Förderung zusagt.

Der Taekwondo-Zentrum Unna e.V. übernimmt keine Haftung für persönliche Gegenstände, die während der Maßnahme verloren gehen oder beschädigt werden. Wir empfehlen wertvolle Kleidung, Wertsachen, Schlüssel und ähnliches nicht im Umkleieraum liegen zu lassen.

Für die Teilnehmer/-innen unserer Maßnahmen besteht ein zusätzlicher Versicherungsschutz über die Sporthilfe e.V.



Leistungs-, Freizeit- und  
Gesundheitssport

Lassen Sie sich bewegen!