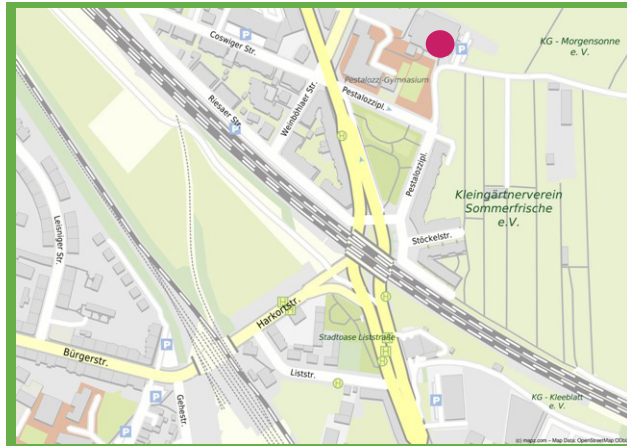


„Für Bewegung ist es nie zu spät
und sie bringt obendrein noch
gute Laune.“

- ein Sportangebot speziell für
Sportinteressierte ab 50 Jahren
- egal ob Mitglied oder Nicht-Mitglied
- für nur 4,00 € pro Teilnahme
- jede 6. Teilnahme ist kostenfrei
- **jetzt jeden** Mittwoch bei Motor Mickten
- Parkplätze ausreichend vorhanden



[C] MAPZ.COM - MAP DATA: OPENSTREETMAP ODBL

● Sportverein Motor Mickten-Dresden e. V.

KONTAKT

Geschäftsstelle

Pestalozziplatz 20 · 01127 Dresden

☎ 0351 84714 0

📠 0351 84714 0

✉ sv@motor-mickten.de



IMPRESSUM

Für den Inhalt des Flyers trägt der Sportverein Motor Mickten-Dresden e. V. (Vorstand nach § 26 BGB) die presserechtliche Verantwortung.

Steffen Tampe (1. Vorsitzender); Frank Elsner (2. Vorsitzender); Torsten Gaida (Finanzwart); David Franke (Sportwart); Wolfgang Macheleidt (Beisitzer); Andreas Schreiber (Beisitzer); Kristof Häntzschel (Beisitzer)

Vereinsregisternummer: VR 481-AG Dresden / Ust-IdNr.: DE140213805

FIT AM NACHMITTAG FÜR 50+

UNSER ANGEBOT AM
NACHMITTAG FÜR MEHR
BEWEGLICHKEIT UND
GUTE LAUNE

ES GEHT WEITER -
JETZT WÖCHENTLICH



ANGEBOT

Unter dem Motto „**Bewegung ist die beste Medizin**“ ist es mein Ziel, ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining anzubieten und Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Durch sorgfältig ausgewählte Übungen sollen u.a.

- die Kräftigung der Muskulatur
- die Verbesserung der Standfestigkeit und Koordination
- die Unterstützung der Mobilisierung der Gelenke
- die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der motorischen Fähigkeiten
- die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems erreicht werden und damit zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.

TRAINING

Tag **mittwochs** 14:30 - 15:30 Uhr
(März bis Juni)

Ort Sportcenter Motor Mickten
Pestalozziplatz 20, 01127 Dresden

TEILNEHMERGEBÜHR

4,00 € pro Teilnahme

Keine Mitgliedschaft, offenes Angebot für alle Interessierten

Ab August 2019 ist geplant, dieses Angebot in die Abteilung Aerobic Superfit zu integrieren und über eine Mitgliedschaft im Verein anzubieten.

LIZENSIERTE ÜBUNGSLEITERIN

Karin Schulze, 65 Jahre

Um **ANMELDUNG** wird unter 0351/84714 0 oder sv@motor-mickten.de gebeten.

Bitte Turnmatte oder großes Handtuch mitbringen!



STEMPELKARTE

Name:	6. kostenfrei	12. kostenfrei
	5.	11.
	4.	10.
Fit am Nachmittag	3.	9.
	2.	8.
	1.	7.

Bitte bei Teilnahme mitbringen!