

# „Fit bis ins hohe Alter“



VERBAND WOHN EIGENTUM  
Gemeinschaft Salzgitter-Bad, Nord  
[www.waldundtal.de](http://www.waldundtal.de)

Salzgitter, 1. Februar 2015

Liebe Siedlerinnen, liebe Siedler,

auch im höheren Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbständigen und gesunden Lebens.

Der MTV Salzgitter e.V. von 1863 bietet dafür den Bewegungskurs „Fit bis ins hohe Alter“ an.

Der Kurs trägt dazu bei, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Er richtet sich an alle, die bisher nicht sportlich aktiv waren bzw. die schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr treiben.

Das Bewegungsprogramm läuft über 12 Wochen. Es fußt auf vier Säulen:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Unter der Leitung von Manuela Hiebsch startet der Kurs am **Freitag, den 6. März um 18 Uhr** im Gymnastikraum der Waldschule. Die Kursgebühr beträgt 60 €. Eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist nach erfolgreicher Teilnahme möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns, diesen Kurs in Zusammenarbeit mit dem MTV in unserer Siedlung anbieten zu können.

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht die Kursleiterin Frau Hiebsch unter der Telefonnummer 39 19 29 oder die MTV Geschäftsstelle (Tel. 39 62 29) zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Uwe Meding  
1. Vorsitzender