

# Fit bis in's hohe Alter **Bewegt ÄLTER werden in NRW!**



Es berichtet:

**Erich Pelzer**

Beauftragter für Seniorensport

## Herbstgold

- Übungsleiter/In „Ältere für Ältere“
- Ausbildung ab Herbst 2017 in Herzogenrath
- Ausbildung wird angepasst an Kenntnisse und Fitnessstand der Teilnehmer/Innen
- auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet
- Ausbildung ist Voraussetzung für weitere Kurse
- Ausbildung gilt für Indoor + Outdoor

## Herbstgold- Termine 2017 in Herzogenrath

### Basismodul



### Aufbaumodul

Kosten Basismodul: **mit** Vereinsempfehlung € 90,- / **ohne** € 120,-

Aufbaumodul: **mit** Vereinsempfehlung € 220,- / **ohne** € 275,-

alle Termine finden in der Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule Merkstein statt