

Impressum

Herausgeber

Essener Sportbund e.V.

Planckstr. 42 · 45147 Essen

Tel. 0201 81 46 0 · Fax 0201 81 46 119

info@essener-sportbund.de

www.essener-sportbund.de

Redaktion

Essener Sportbund e.V.

Bildquellen:

© LSB NRW / Michael Grosler

Grafik: Angelika Schlüter

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

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Stabskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

Bewegt ÄLTER werden



05.07.2022

Aktionstag
im
Nord-Ost-Bad

Aktionstag

„Bewegt ÄLTER werden im Wasser“

Besonders beliebt sind Wasser-Sportangebote im fortgeschrittenen Alter, da sie aufgrund des Wasser-auftriebs den eigenen Körper beim Durchführen der Übungen nicht so stark belasten. Durch die Kraft- & Konditionsübungen werden vor allem die Gelenke geschont, die Muskulatur gekräftigt sowie das Herz-Kreislaufsystem nachhaltig gefördert.

Wir laden Sie daher herzlich zu unseren kostenfreien Schnupper-Wasser-Sportangeboten, sowie zu einem Informationsangebot zum Thema „Bewegt ÄLTER werden“ ein:

Wann? • 05. Juli 2022 von 16:00 - 20:00 Uhr

Wo? • Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad
Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen

Folgende Kurse stehen für Sie zur Auswahl:

Kurs 1 • Aquajogging 50+
16:30 - 17:15 Uhr

Kurs 2 • Prävention durch Wassergymnastik
17:30 - 18:15 Uhr

Kurs 3 • Fit bleiben im Alter mit Aquafitness
18:30 - 19:15 Uhr

Sie können außerdem an einer **kostenfreien Körperfett-Analyse** während unseres Informationsangebotes teilnehmen und erhalten vor Ort alle wichtigen Informationen wie Sie auch im fortgeschrittenen Alter fit & gesund bleiben können.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Anmeldung

„Bewegt ÄLTER werden im Wasser“

Selbstverständlich können Sie sich auch nur für einen der Kurse anmelden.

* Pflichtfeld

Kursnummer(n)*

Name, Vorname*

Straße, Haus-Nr.*

PLZ, Wohnort*

Telefon*

E-Mail*

Verein*

Schwimmer/ Nichtschwimmer*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen). Mit Ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass im Falle eines coronabedingten Infektionsgeschehens Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden dürfen.

Mit der Unterschrift willigen Sie ein, dass während der Veranstaltung Fotos und Videos aufgenommen und für nicht kommerzielle Werbezwecke (Presse, Homepage, social Media) und Printmedien verwendet werden dürfen.

Datum, Unterschrift

Bitte gut leserlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: **per Post** an Essener Sportbund e.V., Planckstr. 42, 45147 Essen **oder per Fax** an 0201 - 8146 109 **oder per E-Mail** an helena.zapros@essener-sportbund.de