

Der Steglitzer TTK Berlin lädt ein:

SPORT FÜR ÄLTERE AUS ALLER WELT



Spaß und Gesundheit zugleich:

Gesundheitssport – speziell für Zugewanderte über 60 Jahre

Ganz nah am S- und U-Bahnhof Rathaus Steglitz findet samstags ein Sportkurs für Zugewanderte über 60 Jahre statt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist kostenlos. Der Kurs wird im Rahmen des DOSB-Projektes „Zugewandert und Geblieden“ durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Vom 4.7.15 bis zum 5.9.15 läuft der fünfte derartige Kurs. Der sechste Kurs läuft danach vom 12.9.15 bis zum 14.11.15. Neue Teilnehmer/innen sind auch im bereits laufenden Kurs jederzeit willkommen.

Der jeden Samstag stattfindende Sportkurs trainiert Herz und Kreislauf. Die Übungen werden individuell an die Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Ein Teil der Übungen beinhaltet Tischtennis. Vorkenntnisse im Tischtennis sind aber überhaupt nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich insbesondere auch an diejenigen, die vorher keinen Sport betrieben haben. Es wird ständig bei jedem Teilnehmer darauf geachtet, dass keine Überlastung eintritt.

Durch die abwechslungsreichen Spiele mit und ohne Tischtennisbälle macht die Teilnahme allen viel Spaß. Das Training von Herz und Kreislauf erfolgt im Spiel, ohne dass die körperliche Belastung unangenehm ist. Sportkleidung ist nicht unbedingt erforderlich, es genügt bequeme Kleidung. Selbstverständlich ist eine Teilnahme auch mit Kopftuch möglich.

Das Konzept des Kurses wird vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer empfohlen. Unser Angebot wurde von ihnen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Die Übungsleiter sind für diese Kurse speziell ausgebildet.

Diesen Gesundheitssport Tischtennis bieten wir schon seit einigen Jahren an. Der neue Kurs ist aber speziell für Teilnehmer über 60 Jahre mit „Migrationshintergrund“.

Ort

Sporthalle des Gymnasium Steglitz, Heesestr. 15,
Eingang über den Schulhof von der Südendstr. 64 aus (gegenüber Südendstr. 2),
ganz nah an S- und U-Bahnhof Rathaus Steglitz.

Zeit

Samstag 12:45 Uhr bis 14:30 Uhr

Übungsleiter

Margrit Howald, Enrique Frischen, Niels Pilgram, Ramon Brückner

Veranstalter

Steglitzer Tischtennis Klub Berlin e. V. (STTK Berlin)
Christian Kühnel Tel.: (030) 771 90 881 E-Mail: christian@sttkberlin.de

Wir hoffen, mit diesen Hinweisen Interesse geweckt zu haben. Sicherlich sind noch viele Fragen offen. Deshalb ist es sinnvoll, vorher miteinander zu sprechen. Dafür steht insbesondere unsere erfahrenste Übungsleiterin zur Verfügung:

Margrit Howald Tel.: (030) 853 28 23 E-Mail: margrit.howald@freenet.de