

50Plus – na und?!

Für alle ab 50, die sich immer noch fit fühlen oder wieder fit fühlen möchten, aber auch einfach mal wieder etwas Neues entdecken wollen, bietet der Regionssportbund Hannover am **25. Mai 2013** zum ersten Mal den **50Plus Aktiv Tag** an!

Hier können Sie die verschiedensten Sportarten in Kursen ausprobieren und näher kennenlernen. Testen Sie wie sich ein E-Bike fahren lässt, lernen Sie Ihre Seele durch Thai Chi baumeln zu lassen, gehen Sie mit Hilfe von GPS-Sendern auf eine spannende Schatzsuche durch die Natur oder erfahren Sie, was an Gateball so faszinierend ist.

Vor Kursbeginn wird es eine kleine Einführung in die Thematik "Gehirntraining durch Bewegung" geben, damit Sie bereits an diesem Tag Körper und Geist gleichermaßen trainieren.

Während der Pausen und nach den Kursen können Informationen über Gesundheit, Sport, Ernährung und Freizeitaktivitäten bei verschiedenen lokalen Anbietern vor Ort gesammelt und ausgetauscht werden.

Der 50Plus Aktiv Tag findet von **9:00 – 15:30 Uhr** statt. Die Teilnahmegebühr beträgt inkl. Getränke und Mittagessen **15,- €**.

Jede/r Teilnehmer/in wählt für sich 3 der 14 Angebote auf der Rückseite aus und erhält am Aktiv Tag bei der Anmeldung seinen persönlichen Laufzettel.

Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!



Mit Unterstützung der
Seniorenbeiräte der Region Hannover

* Crossboccia
ist die Alternative zum klassischen Boulespiel. Mit Granulat gefüllte Säckchen ersetzen die klassischen Kugeln und ermöglichen es das Spiel überall in der Natur oder in Gebäuden zu spielen.

** Geocaching
eine moderne Form der Schatzsuche. Mit Hilfe von GPS-Sendern suchen Sie, nach ausführlicher Erläuterung der technischen Geräte, die sogenannten „Cashes“, die überall in der Region versteckt sind.

*** Young Go®
erfolgt mit einem hantelähnlichen Gerät, wobei im Gegensatz zur starren Hantel die Füllung bei der Armarbeit hin und her schwingt und für eine gesteigerte Aktivierung der Muskulatur sorgt. Bei diesem so genannten Impuls-Reflex-Training wird die Arm- und Schultermuskulatur vermehrt aktiviert. Der mit den Armen erzeugte Impuls wird auch auf den Rumpf übertragen und muss von der Rumpfmuskulatur stabilisiert werden.

**** Gateball
ist eine dem Croquet verwandte Mannschaftssportart mit dem Ziel die drei sich auf dem Spielfeld befindenden Tore in der richtigen Reihenfolge anzuspieren. Geschlagen wird der Kunststoffball mit einem dem Croquet ähnlichen Schläger.

Weitere Erläuterungen finden Sie auf unserer Homepage unter Aktuelles / Termine.

Regionssportbund Hannover e.V.
Maschstraße 20 ♦ 30169 Hannover
Tel.: 0511 / 800 79 78-0 www.rsbhannover.de



50Plus Aktiv Tag

am 25. Mai 2013 in Langenhagen

**Sportstätte des Sport Clubs Langenhagen e.V.
Leibnizstraße 50 ♦ 30853 Langenhagen**

REGIONSSPORTBUND HANNOVER E.V.
im Landessportbund Niedersachsen e.V.



Anmeldung zu den Workshops 50Plus Aktiv Tag am 25. Mai 2013

Anmeldeschluss: 26. April 2013

Abmeldefrist: 10. Mai 2013

bitte senden an den Regionssportbund Hannover e.V., Maschstraße 20, 30169 Hannover

Fax: 0511 / 800 79 78-8

E-Mail: info@rsbhannover.de

Bitte kreuzen Sie 3 Kurse Ihrer Wahl an!

- | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Tai Chi | <input type="checkbox"/> Bogenschießen | <input type="checkbox"/> E-Bike | <input type="checkbox"/> Koordinations- und Gehirntraining mit dem Fit- Ball |
| <input type="checkbox"/> Qi Walking | <input type="checkbox"/> Young Go *** | <input type="checkbox"/> Swing Stick | <input type="checkbox"/> Dehnen und Entspannen |
| <input type="checkbox"/> Crossboccia * | <input type="checkbox"/> Gateball **** | <input type="checkbox"/> Line Dance | <input type="checkbox"/> Anti-Osteoporose-Training |
| <input type="checkbox"/> Geocaching ** | | | <input type="checkbox"/> Krafttraining mit Hanteln & Co. |

BITTE BEACHTEN!!! Die Kontoverbindung ist Teilnahmevoraussetzung!

!!! Mit der Unterschrift erteilen Sie dem RSB eine einmalige Einzugsermächtigung über Ihr Konto für die Teilnahmegebühr !!!

Die Teilnahmegebühr von 15,- € pro Person wird 14 Tage vor der Veranstaltung per Lastschrift eingezogen.

Es fallen Stornogebühren in Höhe von 15,- € ab 11. Mai 2013 an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ Wohnort:

Geburtsdatum:

Verein:

Telefon – tagsüber:

E-Mail:

Bank:

BLZ:

Kontonr.:

Kontoinhaber:

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

.....
Ort

.....
Datum

.....
Unterschrift

Gateball

Gateball ist eine dem Croquet verwandte Mannschaftssportart mit dem Ziel die drei sich auf dem Spielfeld befindenden Tore in der richtigen Reihenfolge anzuspielen. Geschlagen wird der Kunststoffball mit einem dem Croquet ähnlichen Schläger.

Crossboccia

Die Alternative zum klassischen Boulespiel ist das „Crossboccia“. Mit Granulat gefüllte Säckchen ersetzen die klassischen Kugeln und ermöglichen es das Spiel überall in der Natur oder in Gebäuden zu spielen.

Geocaching

Geocaching ist die moderne Form der Schatzsuche. Mit Hilfe von GPS-Geräten suchen Sie, nach ausführlicher Erläuterung der technischen Geräte, die sogenannten „Cashes“, die überall in der Region versteckt sind.

YoungGo®

Das YoungGo®-Training erfolgt mit einem hantelähnlichen Gerät, wobei im Gegensatz zur starren Hantel schwingt die Füllung bei der Armarbeit hin und her und sorgt für eine gesteigerte Aktivierung der Muskulatur. Bei diesem so genannten Impuls-Reflex-Training wird die Arm- und Schultermuskulatur vermehrt aktiviert. Der mit den Armen erzeugte Impuls wird auch auf den Rumpf übertragen und muss von der Rumpfmuskulatur stabilisiert werden.