

# Seniorengerechtes Krafttraining an Geräten für Ü65



**Kursleiterin: Carma Heil**



**Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.**

## Anmeldung oder offene Fragen?

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe  
Telefon 0721 / 55 40 31  
Fax 0721 / 95 29 700  
info@turnerschaft-muehlburg.de  
www.turnerschaft-muehlburg.de

---

Ideal zu erreichen mit der Straßen-  
bahnlinie S5 Haltestelle Starckstraße

---

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spä-  
testens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer  
Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kurs-  
beginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer An-  
meldung erhalten Sie nicht.

---

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss  
des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbe-  
zogenen Daten nach Vorgabe der Daten-  
schutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere  
Informationen hierzu erhalten Sie auf der Ge-  
schäftsstelle oder unter  
www.turnerschaft-muehlburg.de/  
ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz

**Sende mich an**

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.  
Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

## Seniorenrechtliches Krafttraining an Geräten für Ü65

Ein gezieltes Muskelkrafttraining fördert die Stabilität des Knochengerüsts nachhaltiger als andere Bewegungsangebote.

Das Training beinhaltet Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen. Nach den heutigen Erkenntnissen der Sportmedizin ist Gerätefitness zur Kräftigung des Körpers optimal. Wirbelsäulenprobleme, die durch Muskelschwäche in Rücken, Bauch und Gesäß entstehen, werden verbessert. Ein Gerätetraining kann das Allgemeinbefinden bei Osteoporose, Arthrose, Bindegewebs- oder Beckenbodenschwäche, sowie bei Gelenkschmerzen oder Verspannungen deutlich verbessern.

Die TS Mühlburg bietet unter Anleitung der erfahrenen Trainerin Carma Heil ein **seniorenrechtliches Krafttraining an Geräten für über 65-Jährige** an. Sie trainieren außerhalb der regulären Öffnungszeiten nur mit Teilnehmern aus Ihrem Kurs.

### Termine

ab Mittwoch, 23. Juni 2021  
Kurs 5 13:45 Uhr - 14:45 Uhr  
6 Termine á 60 min.:  
23.06. / 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07. / 28.07.2021

### Teilnahmegebühr

24 € für Mitglieder  
42 € für Nichtmitglieder

Teilnehmer: mind. 7, max. 10  
Mit der Überweisung der Teilnehmergebühr wird die Anmeldung gültig!  
Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

### Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Fitness-Studio  
Am Mühlburger Bahnhof 12  
76189 Karlsruhe

Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

☎ 0721 / 55 40 31  
info@turnerschaft-muehlburg.de

Turnerschaft Mühlburg  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck: Krafttraining  
mittwochs Kurs 5

### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Seniorenrechtliches Krafttraining Ü65“ an.

Kurs 5: 13:45 Uhr - 14:45 Uhr  
Start: Mittwoch, 23. Juni 2021

Vereinsmitglied	ja	<input type="checkbox"/>	24,-€
	nein	<input type="checkbox"/>	42,-€

---

Name, Vorname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon für evtl. Rückfragen

---

Geburtsdatum

### Ich überweise den Betrag an:

Turnerschaft Mühlburg  
Sparkasse Karlsruhe  
BIC: KARSDE66XXX  
IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42  
Verwendungszweck:  
Krafttraining mittwochs Kurs 5

---

Datum, Unterschrift

