

Ausrichter des 9. Seniorenschwimmfestes

Kreissportbund Unstrut-Hainich e.V.



Kasseler Str. 5
99974 Mühlhausen
Email: ksb.unstrut.hainich@t-online.de
Tel: 03601 445 188

im Landessportbund
Thüringen e.V.

Thüringentherme Mühlhausen



1. Schwimm- und Gesundheitssportverein Mühlhausen



Partner:



Wenn's um Geld geht



EINLADUNG 9. Seniorenschwimmfest des Unstrut-Hainich Kreises



Montag, 9. November 2015

9:00 Uhr, Thüringentherme

9. Seniorenschwimmfest

*Wir laden Euch herzlich in die Thüringentherme
nach Mühlhausen ein
und freuen uns auf Eure Teilnahme!*

Teilnahmeberechtigung

Teilnehmen können alle interessierten

Bürgerinnen und Bürger ab dem 50. Lebensjahr.

Es wird eine Teilnehmergebühr von 3,00 Euro erhoben.

Bei der Absolvierung von mindestens 5 Disziplinen

und für Klubkarteninhaber der Thüringentherme

reduziert sich die Teilnehmergebühr auf nur 1,00 Euro.

Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille

und eine Urkunde (Nachweis für Bonus Krankenkasse)!

Ablauf

ab 09.00 Uhr Einlass

09.30 Uhr Begrüßung und Eröffnungsgymnastik

09.45 Uhr Übungsbeginn der einzelnen Disziplinen

09.30-12.00 Uhr Besichtigung Aktivzentrum

12.30 Uhr Wellenbaden

Disziplinen

1. *Gemeinsame Gymnastik an Land*

2. *Individuelles Schwimmen mit der Möglichkeit
200m/400m für das Deutsche Sportabzeichen*

3. *Wassergymnastik*

4. *Aqua-Jogging*

5. *Aqua-Power*

6. *Praktische Übungen zur Verbesserung
der Schwimm— und Atemtechnik*

7. *Schwimmen für das Sportabzeichen 25m*

8. *Aqua-Step*