

Ausrichter des 13. Seniorenschwimmfestes

Kreissportbund Unstrut-Hainich e.V.



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

im Landesverband
Thüringen e.V.

Thüringentherme Mühlhausen



1. Schwimm- und Gesundheitssportverein Mühlhausen



Partner:



Wenn's um Geld geht



EINLADUNG

13. Seniorenschwimmfest des Unstrut-Hainich Kreises



Montag, 18. November 2019

9:30 Uhr, Thüringentherme

13. 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 4,00 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 Teilnahmeurkunde
(Nachweis für Bonus Krankenkasse Sportveranstaltung)!

Ablauf

ab 9.30 Uhr Einlass

10.15 Uhr Begrüßung und Eröffnungsgymnastik

10.30 Uhr Übungsbeginn der einzelnen Disziplinen

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. Gesunde Ernährung im Alter
7. Schwimmen für das Sportabzeichen 25m
8. Aqua-Step