

**Übungsleiter C Fortbildung am 24.10.2026  
"Fit mit 60 Plus!"**

Liebe Turn- und Sportfreunde,

hiermit lade ich Euch ein zur Übungsleiter C Fortbildung am 24.10.2026  
"Fit mit 60 Plus!" (5 LE)  
Referentin: Doris Weihe

Der Lehrgang bietet Anregungen zum Training 60 Plus:  
Neben Herz-Kreislauf-Training und der Mobilisation des Gelenkapparates  
heißt das Motto dieser Fortbildung:  
Kraft und Spaß mit Hantel und Kettlebells-Training, kurz:

**Kraft kennt kein Alter!**

Wir treffen uns am Samstag, den 24.10.2026 – 13:00 Uhr  
in der Sporthalle in Apelern Sportanlagen  
(Halle und Sportplatz und Sportheim)  
TuS Germania Apelern e.V.  
Lyhrener Straße 9  
31552 Apelern  
In der Nähe von:  
FFW und Kindergarten Kunterbunt Apelern



Gegen 17.30 Uhr ist die Veranstaltung beendet.

**Kosten: 5 € pro Person**  
(vor Ort zu entrichten).

Mitzubringen sind bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe für die Halle und  
Schreibzeug, sowie für die Pause ein Erfrischungsgetränk, wer braucht, auch einen  
kleinen Snack hinzu packen...

Sportliche Grüße  
Claudia Schlüter  
(TK Schaumburg, Bereich Ältere)

Anmeldungen unter:  
c.schluter@gmx.net oder  
Mobil: 0162- 454 66 55  
Gesch.: 05751- 963 990 bei Aktiv Pro Gesundheit Rinteln e.V.