

Kurs Nr.: F-14

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Präventionskurs „Fit über 50“

- Montags ab dem 11.2.13 um 10 Uhr oder
- Mittwochs ab dem 13.2.2013 um 16.30 an.
(Zutreffendes bitte ankreuzen!)

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte nach Erhalt der Rechnung.

Datum/Unterschrift

„Fit über 50“

Telefonische Anmeldung:

Mo. bis Fr. vormittags Tel.: 06221 / 56 35 500
nachmittags Tel.: 06221 / 56 348 56

E-Mail: maria.gellings@med.uni-heidelberg.de

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht mit dem Stichwort „Fit über 50“

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Antwort per Mail!



sitzend von links: B. Tesarz, M. Riehm
stehend von links: A. Kettel, B. Fiebelkorn,
S. Klein, K. Granzow, P. v. Carnap

„Balance“ von Gisela von Bruchhausen,
Skulpturenpark, Department Orthopädie,
Unfallchirurgie und Paraplegiologie.



Universitätsklinikum Heidelberg

„Fit über 50“



Training für Frauen



Stiftung Orthopädische Universitätsklinik
Heidelberg

ID_8385



Training für Frauen

Das ist:

- Steigern der Kondition
- Mehr Beweglichkeit
- Größere Ausdauer
- Sturzprophylaxe

Das bedeutet für Sie:

- Üben von Bewegungsabläufen
- Gezieltes Training für die Rumpfmuskulatur
- Schulen von Gleichgewicht und Koordination
- Gelenkschonendes Kräftigen

Davon haben Sie:

- Mehr Sicherheit
- Größere Belastbarkeit im Alltag
- Ein besseres Körpergefühl

Ablauf

Beginn

Montag, den 11.2.2013 um 10.00 Uhr
Mittwoch, den 13.2.2013 um 16.30 Uhr

Treffpunkt

Je eine Viertelstunde vor Beginn der ersten Stunde an der Pforte/Information

Kurszeiten

Montags 10.00 - 11.00 Uhr
Mittwochs 16.30 - 17.30 Uhr
Jeweils 10 Termine

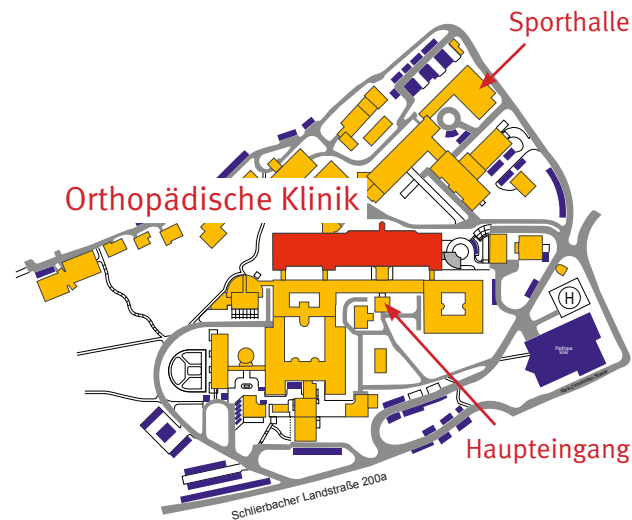
Kosten

100,- €

Bei gesundheitlichen Bedenken halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Veranstaltungsort

Orthopädische Universitätsklinik
Schlierbacher Landstraße 200 a,
69118 Heidelberg
Sporthalle (Ludwig-Guttman-Haus)



Anfahrt

Heidelberg Hauptbahnhof -
Orthopädische Universitätsklinik

S-Bahn

Mit der S 1 oder S 2 Richtung Mosbach/Osterburken direkte Anbindung (alle 30 Minuten).

Straßenbahn bzw. Bus

Straßenbahn Linie 21 oder OEG 5/5R bis „Bismarckplatz“, umsteigen in Bus Linie 35 (Richtung Neckargemünd) bis Haltestelle „Orthopädische Klinik“ (alle 20 Minuten).

Bismarckplatz -

Orthopädische Universitätsklinik

Straßenbahn bzw. Bus

Heidelberg Bus Linie 35 (Richtung Neckargemünd) bis Haltestelle „Orthopädische Klinik“ (alle 20 Minuten)

Bahnhof Neckargemünd -

Orthopädische Universitätsklinik:

S-Bahn

Mit der S 1 oder S 2 Richtung Kaiserslautern direkte Anbindung (alle 30 Minuten).

Straßenbahn bzw. Bus

Bus Linie 35 (Richtung Heidelberg) bis Haltestelle „Orthopädische Klinik“ (alle 20 Minuten) sowie alle Bahnbusse

Einen genauen Fahrplan erhalten Sie auf den Seiten des Verkehrsverbund Rhein-Neckar <http://www.vrn.de>