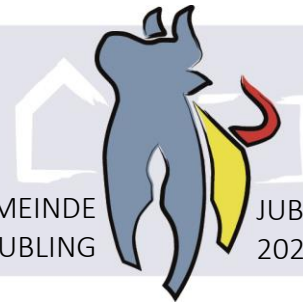




GEMEINDE
OBERTRAUBLING



JUBILÄUMSJAHR
2023

Information

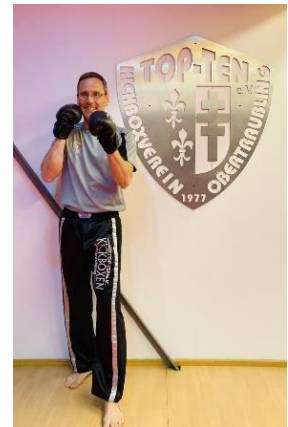
Kickbox-Schnuppertraining und Selbstverteidigungskurs für die Generation 50-plus

Der ortsansässige Kickboxverein „TOP-TEN Obertraubling e.V.“ bietet

- am **Samstag, den 11. März 2023,**
- **von 10 Uhr bis 11.30 Uhr,**
- **im TOP-TEN Leistungszentrum,**
Herzog-Albrecht-Straße 14 A, 93083 Obertraubling
(OT Piesenkofen)

ein 90-minütiges Schnuppertraining für die Generation 50-plus an.

Das Angebot beinhaltet eine stark vereinfachte und altersgerechte Sporteinheit mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance sowie im Anschluss einen auf Anfänger ausgelegten Selbstverteidigungskurs.



Ziel des eintägigen (kostenlosen) **Schnuppertrainings** ist es, einen kurzen Einblick in das Kickboxen - die Kombination aus Boxen und Tritttechniken - zu geben und darüber hinaus aufzuzeigen, dass Leistungssport bis zu einem gewissen Grad und unter Berücksichtigung individueller Fähigkeiten auch für ältere Menschen geeignet ist. Bei Interesse besteht die Option, an vier nachfolgenden Terminen gegen eine geringe Gebühr in Höhe von 40 Euro, an einem **Selbstverteidigungskurs** teilzunehmen.

Der Kickboxsport ist definitiv auch ein Seniorensport und kann Sie bis ins hohe Alter fit & aktiv halten. Tun Sie Ihrem Körper, Ihrem geistigen Wohlbefinden und Ihrem Selbstbewusstsein etwas Gutes und melden Sie sich für das Schnuppertraining an. Die Trainer im TOP-TEN Leistungszentrum freuen sich auf Sie und sorgen garantiert dafür, dass Sie mit Begeisterung wieder heimfahren. Die Anmeldung erfolgt ab sofort bis zum dem 3. März 2023 unter der **Durchwahl 09401 9601-36.**

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot in unserer Gemeinde und wünschen allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen viel Spaß und Freude.

Ursula Schmid
Quartiers- und Generationenmanagement

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

IMPRESSUM:
Veranstalter: TopTen Leistungszentrum, Herzog-
Albrecht-Straße 14 A, 93083 Obertraubling
Kooperation: Gemeinde Obertraubling, Pfarrgemeinde
Obertraubling. Foto: Timur Kopp.
Druck: Gemeinde Obertraubling, Josef-Bäumel-Platz 1,
93083 Obertraubling (Hausdruck)



Tagesaktuelle Neuigkeiten
und Veranstaltungen aus
Obertraubling finden Sie
in unserer „Heimat-Info“ App.



X	Aushang:	angeheftet am: 31.01.2023 abgenommen am: 14.03.2023
X	Presse:	MZ, via Post/Mail am: 17.02.2023 Veröffentlicht: 25./26.02.2023
X	Internet:	an SG 10.6 am: 23.01.2023 eingestellt von 10.6 am: 31.01.2023