

Sport:

- **Immer wöchentlich**
- **Als Gruppe**
- **Disziplinen wechselnd**



Ort:

- **Sportzentrum Küllenhahn
(Gymnastikraum)**
- **Montags: 15.30—17.00 Uhr**
- **Altersgerechte Nutzung aller
Übungsgruppen unter den
bewährten Trainer (wechselnd)**
- **Feste Betreuer**

S = Senioren

**S = Selbstbehauptung +
Selbstverteidigung**

V = Vitalität

Ansprechpartner

Geschäftsführer Friedhelm Bursian

Telefon: 0202-28368990

Mobil: 0171-7924350

Mail: info@ssv-germania1900.de

oder

Harmut Fastenrath

Mobil: 0151-172 483 50



SSV



Germania

1900

NEU!

S = Senioren

**S = Selbstbehauptung +
Selbstverteidigung**

V = Vitalität

Programm:

- **Selbstverteidigung**
- **Fitness**
- **Gymnastik**
- **Bewegung an frischer Luft**
- **Geselligkeit**
- **selbstbestimmtes Leben**
- **Senioren Sicherheit Beratung**
- **Bewegt älter werden / bewegt gesund bleiben**
- **Vorträge**
- **Freundeskreis**
- **Netzwerk**

-
- **Bei dieser Selbstverteidigung wollen wir altersgerecht das Beste aus allen Kampfsportarten nutzen.**

-
- **Erfahrene und einfühlsame Meister**



Ziel:

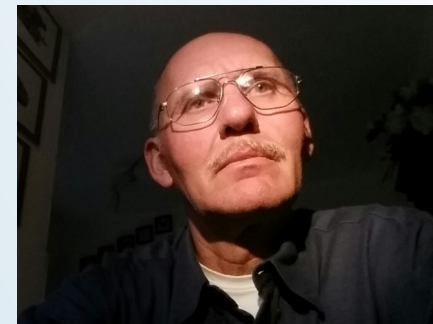
- **Selbstsicher dem Alltag begegnen**
- **So gesund und fit wie möglich**
- **Mit netten Leuten aus der Region**
- **Integrativ**
- **Dem Leben mehr Qualität schenken**



55 oder älter
na und!



Betreuer(in):



Hartmuth Fastenrath, Cronenberg,
bei der Polizei ausgebildeter
Senioren-Sicherheits-Berater,
Mitglied bei ZWAR.



Fraya Schön, Ronsdorf,
bei der Polizei ausgebildete
Senioren-Sicherheits-Beraterin,
Mitglied bei ZWAR.

ZWAR = zwischen Arbeit und Ruhestand