

## Informationen

Am 17. Mai 2025 findet im Dojo des Yamakawa Karate-Do Ballenstedt e.V., Gernröder Straße 21 in Ballenstedt, der erste "Seniorenfitness-Tag" statt.

Für alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden verschiedene Sportangebote vorgehalten..

Dieser Tag soll Spaß am Sport, neue Anregungen bringen und dazu beitragen, neue Mitglieder für die Vereine zu gewinnen.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich an diesem Tag ihre Kurse selbst zusammenstellen.

Für Inhaber einer Lizenz

Übungsleiter C-sportartübergreifender Breitensport werden vier Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Die Schirmherrschaft übernehmen die Gleichstellungsbeauftragte des KreisSportBundes Harz sowie des Karateverbandes Sachsen-Anhalt. Sie freuen sich, genauso wie der ausrichtende Verein, auf eine rege Teilnahme und begrüßen alle recht herzlich.

- Die Veranstaltung ist auf 50 Personen begrenzt.
- Der Teilnehmerbeitrag beträgt 25 € pro Person.
- Vor Ort wird ein kleiner Imbiss angeboten.
- Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Sportsachen, Iso- oder Yoga-Matte, Anti-Rutsch-Socken (in den Räumen gibt es Mattenflächen, welche nicht mit Turnschuhen betreten werden dürfen), Handtuch
- Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Datenschutz:

Verantwortliche Stelle: KreisSportBund Harz e.V.  
Zweck und Rechtsgrundlage der Verarbeitung: Die personenbezogenen Daten werden zur Veranstaltungsorganisation des Workshops „Senioren-Fit“ verarbeitet. Grundlage für die Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Bitte beachten Sie, dass auf der Veranstaltung fotografiert und/oder gefilmt wird. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung willigen Sie ein, dass ggf. ein Foto und/oder eine filmische Abbildung Ihrer Person für die Veröffentlichung in allen Medien (Print, Online, Soziale Netzwerke etc.) auch in Zukunft genutzt wird. Tonaufnahmen sind nur mit gesonderter Genehmigung gestattet. Die Einwilligung ist freiwillig und kann schriftlich widerrufen werden.

Bildquellen:

[https://de.123rf.com/photo\\_67971757\\_frau-l%C3%A4uft-fitness-symbol-vektor-illustration-grafik-design.html](https://de.123rf.com/photo_67971757_frau-l%C3%A4uft-fitness-symbol-vektor-illustration-grafik-design.html)

<https://www.creativefabrica.com/de/product/fitness-icons-vector-design/>

# Senioren- fitness- Tag



## 17.05.2025



## Ablaufplan

TERMIN: 17.05.2025  
ZEIT: 09:00 bis 13:00 Uhr  
ORT: Dojo des Yamakawa Karate-Do Ballenstedt e.V.  
Gernröder Straße 21  
06493 Ballenstedt OT Rieder  
Hinweis: über der Werkstatt MOTORING  
weitere Parkmöglichkeiten:

Möbel Ritter  
Netto

ZEITEN:  
9.00 - 9.15 Begrüßung und Erwärmung  
9.15 - 10.00 1. Runde  
10.00 - 10.15 Pause  
10.15 - 11.00 2. Runde  
11.00 - 11.15 Pause  
11.15 - 11.45 Entspannung/Stretching  
11.45 - 13.00 Gedankenaustausch mit kleinem Imbiss

## Workshop-Übersicht

	1. Runde	2. Runde
Dojo 1 (30 Plätze)	Selbst- verteidigung	Zirkeltraining
Dojo 2 (20 Plätze)	Yoga	Langhantel
Dojo 3 (14 Plätze)	Jumping Fitness	-

## Anmeldemodalitäten

**Anmeldeschluss** ist der **10.05.2025**.

Bei Krankheit wird der Teilnehmerbeitrag nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung zurückerstattet.

Die Zahlung des Teilnehmerbeitrages erfolgt ausschließlich **per Lastschrift am 14.05.2025**.

Bitte nutzen Sie dazu die abtrennbare Anmeldung und schicken diese bitte per Post, Fax oder Mail an:

KreisSportBund Harz e.V.  
Dornbergsweg 30  
38855 Wernigerode  
Tel.: 03943 55711 - 16 oder  
Fax: 03943 55711 - 29  
E-Mail: bruening.d@ksb-harz.de

## Anmeldung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail (erforderlich für die Eingangsbestätigung der Anmeldung): \_\_\_\_\_

Ich bin darüber informiert, dass der KSB Harz und Yamakawa Karate-Do Ballenstedt e.V. die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Bild- und Videoaufnahmen für folgende Zwecke nutzt: Flyer, Chroniken, Internetseite, Presse, Social Media.

WORKSHOPS: Ich melde mich für folgende Workshops an

Runde 1: \_\_\_\_\_

Runde 2: \_\_\_\_\_

Hinweis: Wenn ein Workshop eine Teilnehmerzahl erreicht hat, wird Ihnen der jeweils andere Workshop angeboten.

**BITTE BEACHTEN:** Die Bankverbindung ist Teilnahmevoraussetzung. Mit Ihrer Unterschrift erteilen Sie dem KSB Harz e.V. eine einmalige Einzugsermächtigung über das von Ihnen angegebene Konto.

Bank: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

