



Anmeldung zum 2. MoSi®-Kurs des SCU im Bürgerhaus Weiher

Inhalt: 5-wöchiges Trainings- & Präventionsprogramm zur Erhaltung und Verbesserung der Gangsicherheit (Mobilität), des Gleichgewichts, der Koordination und der Sicherheit im Alltag sowie der Prävention von Stürzen für Menschen durch Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht- & Reaktionsvermögen

Erste Kurseinheit des 2. Kurses: Mittwoch 10.11.2021 (16:00 – 18:00 Uhr)

Kurseinheiten gesamt: Mi 10.11.2021 (16:00 – 18:00 Uhr) / Mo 15.11.2021 (14:30 – 15:30 Uhr) / Mi 17.11.2021 (16:00 – 17:00 Uhr) / Mo 22.11.2021 (14:30 – 15:30 Uhr) / Mi 24.11.2021 (16:00 – 17:00 Uhr) / Mo 29.11.2021 (14:30 – 15:30 Uhr) / Mi 01.12.2021 (16:00 – 17:00 Uhr) / Mo 06.12.2021 (14:30 – 15:30 Uhr) / Mi 08.12.2021 (16:00 – 17:00 Uhr) / Freitag 10.12.2021 (16.00 – 18:00 Uhr)

Letzte Kurseinheit: Freitag, 10.12.2021

Kursort: Bürgerhaus Weiher, Gartenstr. 2, 91080 Uttenreuth-WEIHER
(Parkplätze vor der Tür & Busanbindung vorhanden)

Teilnehmerzahl: mind. 5 bis max. 10 Personen

Kosten: 109 €

Leitung: zertifizierte MoSi®-Trainerin Belinda Mauerer (mobil: 0151-70546312)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 2. MoSi®-Kurs des SC Uttenreuth im Bürgerhaus Weiher an:

| |
|---------------------|
| Name, Vorname: |
| Geburtsdatum: |
| Straße, Hausnummer: |
| PLZ, Wohnort: |
| Telefon: |
| E-Mail: |
| Krankenkasse: |

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie die Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn ausgefüllt zurück an: Belinda Mauerer, Röthanger 4, 91080 Uttenreuth oder eingescannt per Mail an: mosi@scu-uttenreuth.de

Die Überweisung der Kursgebühren in Höhe von 109 € bitte spätestens zum Kursbeginn vornehmen:

Empfänger: SC Uttenreuth 1923 e.V. – **Betrag:** 109 € – **IBAN:** DE54763600330000312800 oder **IBAN:** DE6076350000015000356 – **Verwendungszweck:** MoSi-Kursgebühr September 2021

Informationsblatt für Ihren bevorstehenden MoSi®-Kurs

- Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe.
- Sollten Sie im Alltag eine Weitsichtbrille oder Hörgeräte verwenden, tragen Sie diese bitte während der Kurseinheiten.
- Bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.
- Sollten Sie an einem Termin verhindert oder erkrankt sein, melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin Belinda Mauerer unter 01517-0546312 ab.
- Bitte füllen Sie die beigefügten Fragebögen zuhause aus. Bringen Sie diese unbedingt zur ersten MoSi-Stunde mit und übergeben diese der Kursleiterin.
- Bitte planen Sie für die 1. und 10. (letzte) Kurseinheit 30 bis 60 Minuten mehr ein (daher auch 2 Stunden veranschlagt).
- Denken Sie daran, dass Sie während des Kurses ohne Hilfsmittel mobil sein sollten.

Kursort: Bürgerhaus Weiher, Gartenstr. 2, 91080 Uttenreuth-WEIHER

➔ Parkplätze vor der Tür

➔ Öffentliche Verkehrsmittel / Busanbindung vorhanden (z.B. Buslinie 209, 210)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Ihr MoSi®-Team SC Uttenreuth 1923 e.V.
mit Kursleiterin Belinda Mauerer*

