

Fit durch Sport mit Spaß im Alter

Der FC Marl 2011 bietet demnächst einen neuen Sportkurs für Senioren über 60 Jahre in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband Marl an. Der Kurs dient der Förderung des Seniorensports mit den Schwerpunkten Bewegungsabläufe im Spiel und Life Kinetik (Konzentration, Koordination, Kondition).

Das neue Sportangebot läuft unter dem Motto „Fit durch Sport mit Spaß im Alter“. Sportliche Vorkenntnisse oder besondere Sportkleidung sind nicht erforderlich, jedoch liegt das Mitmachen in eigener Verantwortung. Bis zum 31. März 2025 ist die Teilnahme kostenlos und auch eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Der Kurs findet samstags um 10.30 Uhr in der Gertrud-Schäfer-Halle am Albert-Schweitzer-/Geschwister-Scholl-Gymnasium (Hagenstraße) statt. Start ist am 09. November. Kursleiter ist Joachim Kirstein, Sportlehrer im Ruhestand, Inhaber der A-Lizenz und Mitglied im Bund deutscher Fußballlehrer. Er steht für Fragen zum Kurs gern zur Verfügung. Anmeldungen nimmt Joachim Kirstein unter der Rufnummer 0173/7518732 oder per E-Mail an tabellenfuehrer@t-online.de entgegen.