

# I. OFFENER SENIORENSPORTTAG

an der Friedrich-Schiller-Universität

6. Februar 2016

10:00-13:00 Uhr



WO:

Institut für  
Sportwissenschaft  
in der Seidelstraße 20  
und USV-Sporthalle

## 10. 00 Uhr Eröffnung im Hörsaal des Instituts für Sportwissenschaft

Kurzvorträge zu sportmedizinische Aspekte, Tapen bei Gelenkbeschwerden, Organisation des Seniorensports beim USV

### Sportpraxis zum Probieren und Informieren

<b>Große Sporthalle Institut</b>	Gymnastik mit den Schwerpunkten Koordination, Rhythmus- und Gleichgewichtsschulung mit Kleingeräten Stepp-Aerobic	<b>Multifunktionsraum</b>	Tai-Chi / Chi-Gong, Rückenkurs/ Feldenkrais
<b>Kleine Halle Institut</b>	Smisek	<b>USV-Sporthalle</b>	Tischtennis, Badminton
		<b>Außenanlage</b>	Nordic Walking, Walking, Wandern

Gruppenbeginn jeweils: 10.30 Uhr, 11.15 Uhr 12.00 Uhr

Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden und für Getränke und Imbiss ist gesorgt.

Organisation:

Stiftung Jenaer Universitätssport,  
USV Jena, Seniorensportabteilung,  
Landesseniorenvertretung,  
Seniorenbüro der Stadt Jena



STIFTUNG  
JENAER UNIVERSITÄTSSPORT



SENIORENBÜRO

