



Familie & Erziehung

**Migrationsberatung**  
für erwachsene Zuwanderer

Hildesheimer Str. 60  
38114 Braunschweig  
Telefon 05 31 / 88 68 92 40  
Telefax 05 31 / 88 68 92 70  
stuetzer@awo-bs.de  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)

## „Gesundheitssport Tischtennis“: Herz- und Kreislauftraining mit Tischtennis

- Termin:** Samstags, 14.00 – 16.00 Uhr  
**Beginn 16.01.2010, Treffpunkt 13.45 Uhr**  
Zehn Veranstaltungen
- Veranstalter:** AWO Migrationsberatung und  
Tischtennisclub (TTC) Magni Braunschweig
- Leitung:** Viola Ohse und Norbert Schneider  
(ausgebildete Übungsleiter „Sport in der Prävention“)
- Kursort:** Turnhalle Kurt-Schumacher-Str. 28
- Zielgruppe:** Einheimische und Migranten,  
  - die in der Vergangenheit keinen Sport ausgeübt haben oder
  - die sich in letzter Zeit nicht regelmäßig sportlich betätigt haben.  
Vorkenntnisse in der Sportart Tischtennis sind nicht erforderlich
- Kleidung:** Sportliche Kleidung und saubere Hallensportschuhe
- Tischtennisschläger:** Wenn vorhanden, bitte mitbringen
- Ziele des Kurses:** -Herz- und Kreislauftraining durch gesundheitsorientiertes Ausdauertraining  
-Spaß an der Bewegung  
-Schulung der Koordination und der Reaktionsfähigkeit  
-Heranführung an den organisierten Sport  
-Integrative Kontakte zwischen Einheimischen und Migranten
- Anmeldungen:** AWO Migrationsberatung  
**Martin Stützer**