

Auftaktveranstaltung

„Aktiv & gesund älter werden“

Freitag, den 20. April 2018 von 14.30 - 17.30 Uhr
in der Stadthalle Uelzen

Veranstalter: LandesSportBund Niedersachsen e.V.,
Sportregion Lüneburger Land und
AOK Niedersachsen

Seien Sie
dabei und
erleben Sie einen
attraktiven Tag
in toller
Gemeinschaft!

Testen Sie anhand des
Alltags-Fitness-Tests
kostenlos Ihr persönliches
Fitnessniveau mit
anschließender
individueller Beratung

Experten-
vortrag von
Dr. Christoph
Rott





Kaffee &
Kuchen
kostenlos

Mitmachen –
Ausprobieren –
Freude haben!

Probieren
Sie neue
Gesundheitsangebote
wie den Fitnessrucksack
direkt vor Ort
bei uns aus

Neueinsteiger
ohne
Vorkenntnisse
sind herzlich
willkommen

Die Veranstaltung ist der Auftakt eines Projektes zwischen der AOK Niedersachsen und dem LandesSportBund Niedersachsen.

Ziel des Projektes ist es, regionale und stadtteilbezogene Netzwerke und Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen älterer Menschen orientieren, zu fördern und langfristig sicherzustellen.

Programm:

14:30 Uhr: **Vortrag** von Dr. Christoph Rott (Universität Heidelberg) „*Wie bleibe ich fit im Alltag?*“

Im Anschluss viele **Mitmach-Workshops** wie Faszientraining, Line Dance, Pilates, und vieles mehr sowie ein interessanter **Marktplatz der Möglichkeiten** örtlicher Vereine und Institutionen