

„Uelzen in Bewegung“ ist aus dem Projekt „Aktiv & gesund älter werden“ zwischen der AOK Niedersachsen und dem LandesSport-Bund Niedersachsen entstanden.

Dieses Projekt zielt darauf ab, regionale und stadtteilbezogene Netzwerke und Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen älterer Menschen orientieren, zu fördern und langfristig sicherzustellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Spaziergang und weiterhin beste Gesundheit!

Kreissportbund Uelzen e. V.  
Ilmenauufer 47  
29525 Uelzen  
Tel. 0581-5311

## Unterstützer



## Unterwegs Altes und Neues entdecken

Eine Initiative des Kreissportbundes Uelzen e. V. (KSB) in Kooperation mit dem Quartiersmanagement des Deutschen Roten Kreuz, dem Seniorenbüro des Kirchenkreises Uelzen und dem Seniorenservicebüro der Hansestadt Uelzen.

Titelfoto: fotolia.com, oneinchpunch



**Ziel** unserer Initiative sind regelmäßige gemeinsame Spaziergänge auf einer Route durch unsere schöne Stadt. Unser Angebot richtet sich an alle älteren Mitbürger zur Erhaltung und Förderung der Mobilität sowie der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

**Start**

**Beginn:** 02. Juli 2018

**Wann?** Immer montags um 14:30 Uhr alle 2 Wochen

**Wo?** Treffen am kostenlosen Parkplatz hinter dem Markcenter



Von dort gehen wir eine auch für den Rollator, Rollstuhl und Handicap leicht zugängliche Strecke von ca. 3000 Schritten mit Abwechslung in der Natur. Eine Teilnahme ist jederzeit natürlich kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Begleitet wird die Gruppe von mindestens zwei ausgewiesenen ehrenamtlichen Laufpaten. Nach dem Rundgang besteht die Gelegenheit sich zwanglos in einem Café zu treffen und erste Erfahrungen auszutauschen.

Tragen Sie bitte bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und nehmen Sie sich ggf. etwas zu trinken mit. Falls Sie nicht ganz sicher sind, ob Sie unser gemeinsamer Spaziergang überfordern könnte, dann nehmen Sie doch bitte eine Begleitperson Ihres Vertrauens mit.