Informationen für die Teilnehmer/innen

- Bitte kommen Sie 15 Min. vor Beginn der Sportstunde, damit Sie sich in Ruhe umziehen können.
- Bitte Sportkleidung und Sportschuhe und ein Handtuch mitbringen!
- Umkleide- und Duschgelegenheiten sind vorhanden.
- **Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über den ausführenden Verein versichert.
- **Die Teilnahme ist kostenlos.**
- Informieren Sie sich während der Veranstaltung über die Sportangebote des Vereins.

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Vereins-/Verbandsentwicklung/Breitensport/Gesundheitskoordination
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel
Internet: www.lsv-sh.de

Ansprechpartnerinnen:
Brigitte Roos - Referentin Seniorensport
(Mo., Di., Do., Fr. 9.00-13.00 Uhr)
Tel: 0431/64 86-217
Email: brigitte.roos@lsv-sh.de

Gabriele Hübner - Seniorensport
Tel:0431-6486-189
Email: gabriele.huebner@lsv-sh.de

AKTIV 50 PLUS
gesund & bewegt

LSV
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

RELLINGEN

2. Landesweiter Senioren-Aktivtag

Samstag, 22. September 2018

„Fit und Gesund in die Zukunft“

Rellinger Turnverein von 1900 e.V.

Kreissportverband KSV Pinneberg e.V.

„Fit und gesund in die Zukunft“

Der Landessportverband Schleswig-Holstein, die Kreissportverbände und die 2.600 Sportvereine im Lande haben das Ziel, mehr ältere Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern.

Bewegung verbessert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit und trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter bei.

Am 22. September 2018, dem 2. Landesweiten Senioren-Aktivtag,

bieten viele Sportvereine kostenlose Bewegungsangebote für Menschen ab 50 Jahren zum Ausprobieren an.

Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sollten Sie seit längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, konsultieren Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Die Schnupperangebote werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Programm

10.00 – 12.00 Uhr **Mitmachprogramm „Balancetraining über den Mitmachparcours“**
(Jörg Keber und Rita Nickel)

10.00 Uhr **„Auch Senioren können Erste Hilfe leisten.**
Wie? Das erfahren Sie hier.“
(Deutsches Rotes Kreuz)

11.15 Uhr Vortrag: **„70 plus: Spielt Ernährung eine Rolle?“**
(Dipl. Ökotrophologin Antonia Kuhlmann)

13.00 Uhr Vortrag: **„Diabetes, Sport und Ernährung“**
(Dr. Groth)

14.00 Uhr Vortrag: **„Knochendichte und Muskelmasse“**
- Was passiert im Alter?
- Prävention durch Bewegung

(Henry Kultscher, Allgemeinmediziner)

Anmeldung nicht erforderlich!

Sonntag, 23. September: RTV-Familienlauf
Laufen ohne zu schnaufen für alle 70plus
Startgebühr 7,00 Euro
Anmeldung hierfür beim RTV, Tel. 04101 - 22670
oder www.rellinger-turnverein.de

Veranstaltungsort

RTV-Turnerheim
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

Ansprechpartner:
Dirk Feierbach
Tel.: 04101 / 22 670
E-Mail: info@rellinger-turnverein.de
www.rellinger-turnverein.de

Rellinger Turnverein von 1900 e.V.