

Auftaktveranstaltung

# „Aktiv & gesund älter werden“

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

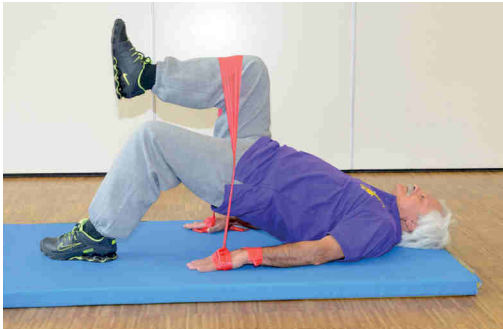
Veranstalter: LandesSportBund Niedersachsen e.V.,  
Sportregion Lüneburger Land und  
AOK Niedersachsen

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