

Der KSB Uelzen lädt ein zum:

AGIL-Sporttag

Aktiv und Gesund in der zweiten Lebenshälfte

**„Eine Reise durch den Körper“ –
Was man an einem Tag alles Gutes
für sich tun kann**



© (Robert Kneschke / Fotolia)

**Samstag, 26. Mai 2018
von 09.00 – 17.00 Uhr**



Programm

09.00 – 11:15 Uhr:

Koordination – Ein Leben lang

(Ulrich Seibold, Dozent für Betreuung ambulanter Herzsportgruppen)

Erleben und erfahren Sie in diesem Workshop Erstaunliches, Interessantes, Nachdenkliches und Amüsantes aus den Bereichen der Koordinationsschulung.

Kurze Pause...

11.30 – 13.00 Uhr:

Im Alter bewusst essen – gesund älter werden

(Christiane Schultze, Diplom-Oecotrophologin)

Fit, gesund, leistungsfähig – ist keine Frage des Alters, sondern stark abhängig von einer bewussten Lebensführung und einer entsprechend zusammen gesetzten Ernährung.

13.00 – 14.00 Uhr:

Mittagspause und gesunder Imbiss

14.00 – 15.30 Uhr:

Zusammenspiel von Nacken-Kiefer-Kopf

(Anne Stosch, Körper in Balance)

Wie und warum entstehen eigentlich Nackenschmerzen? Ein Einblick in die Mechanik unserer Wirbelsäule. Dazu Tipps und Tricks um Nacken, Kiefer und Kopf zu entlasten und Mini-Routinen für einen widerstandsfähigen Nacken.

15.30 – 17.00 Uhr:

Training für die Augen

(Augenoptik Oppermann)

Augenoptik Oppermann gehört zu den rund 15 Optikern in Deutschland, die das spezielle Training für die Augen, das sogenannte Visual Training, anbieten.

Ab 17:00 Uhr:

Feedback und Verabschiedung

Ansprechpartnerin: Elke Radtke (Referentin für Senioren)

Teilnahmegebühr: 10,- Euro; wird abgebucht

Anmeldungen bis **18. Mai 2018** mit Formular oder per E-Mail mit Bankverbindung an: j.martinetz@ksb-uelzen.de

Veranstalter:

KSB Uelzen e.V.

Ilmenauufer 47

29525 Uelzen

0581-5311

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle aller Art.



© (Robert Kneschke / Fotolia)

*Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen
von Frauen sowie von Männern!*



Um einen reibungslosen und zügigen Ablauf zu gewährleisten, ist es unbedingt erforderlich, sich anzumelden!

Anmeldung von:

Telefon:

E-Mail- Adresse:

Bankverbindung:

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

Unterschrift:

Die Anmeldung bitte bis spätestens zum **18. Mai 2018**
zurück an den

KSB Uelzen
Ilmenauufer 47
29525 Uelzen
Tel.: 0581/ 5311,
Fax.: 0581/5319 oder
E-Mail: j.martinetz@ksb-uelzen.de