

Für ALLE
Ü50

AGIL-SPORTTAG

AKTIV UND GESUND IN DER
2. LEBENSHÄLFTE

... informieren, ausprobieren,
mitmachen!

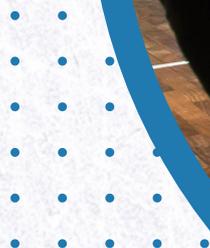
25. MÄRZ 2023

09.00-15.00 UHR



Im MARSTALL

Schloßplatz 11,
21423 Winsen (Luhe)



ANMELDUNG



ONLINE

Im Bildungsportal des
LSB Niedersachsen mit der
LG-Nr.: 5\32\29634



TELEFONISCH

Franziska Cludius

Sportbund Heidekreis e.V.
Tel.: 05161/48744-11
bildung@sportbund-heidekreis.de

Sven Kröger

Stadt Winsen (Luhe)
Tel.: 04171/ 657-193
kroeger@stadt-winsen.de

Hinweise:

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht
erforderlich!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bitte in sportlicher Kleidung kommen.

Es werden 5 LE zur Verlängerung der ÜL-C
Lizenz sowie im C-50 Flexbereich der ÜL-C
Breitensport Ausbildung anerkannt.

**Kostenlose
Teilnahme!**



PROGRAMM

Ab 9.00 Uhr Anmeldung/ Nachmeldung



9.30-10.30 Uhr Unser Rücken - Aufbau verstehen,
Beschwerden vorbeugen (Thomas Colshorn)



10.30-11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
(HSV Stöckte)

PAUSE



12.00-12.45 Uhr Achtsamkeit - Essen mit Genuss
(AOK Niedersachsen)



12.45-13.45 Uhr Entspannung zum Mitnehmen
(Thomas Colshorn)

Bis 15.00 Uhr Markt der Möglichkeiten

... informieren, ausprobieren, austauschen

