

Einladung zum:

Gesundheitstag Generation 50+

Am Sonntag, den 20.03.2022 von 13.00 bis 18.00 Uhr

Sportzentrum Nordost, Neumeyerstraße 80, 90411 Nürnberg

Highlights:

- Prosecco Empfang
- Gesundheitsvorträge
- Professionelle Fitness-Checks
- Reaktionswand
- Fahrsimulator
- Kaffee und Kuchen
- und vieles mehr

Sparen Sie
bis zu
100 €*

Bei Anmeldung
an diesem Tag!

*Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!

HAUPTSPONSOR

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Nutzen Sie unseren kostenlosen Shuttle- Service:

12.45 Uhr – 18.00 Uhr, von Bushaltestelle Herrenhütte
(ca. alle 15 Minuten)

Unser Partner:



Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Freunde und Bekannte sind herzlich
eingeladen. Bitte beachten Sie die
aktuellen Pandemieregeln.

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



Vorträge

Aktiv gegen Osteoporose

(die Volkskrankheit Nr.1)

13.30 – 14.00 Uhr

→ **Siggi Kaiser**

Mit einer Morgenroutine entspannt und fokussiert in den Tag starten

14.15 – 14.45 Uhr

→ **Claudia Sabah**

Altersbedingte Veränderungen und wie kann Bewegung helfen

15.00 – 15.45 Uhr

→ **Dr. Ellen Freiberger**

Gesunder Schlaf- wie kann ich schon während des Tages auf den Schlaf einwirken

16.15 – 16.45 Uhr

→ **Claudia Sabah**

Die drei Säulen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden

17.00 – 17.30 Uhr

→ **Alexander Lederer**

Mitmachangebote

Line Dance

14.50 – 15.00 Uhr und

16.00 – 16.10 Uhr

Aktiv gegen Osteoporose

16.45 – 16.55 Uhr

Twall die Reaktionswand

13.00 – 18.00 Uhr

Hallenboccia

13.00 – 18.00 Uhr

Fahrsimulator

13.00 – 18.00 Uhr

Messungen

Bodyanalyzer

13.00 – 18.00 Uhr

Blutzucker- und Blutdruckmessungen

13.00 – 18.00 Uhr

Fitnessstest

13.00 – 18.00 Uhr

MFT – Balance Board

13.00 – 18.00 Uhr

Partner:



BUND GEGEN
ALKOHOL UND DROGEN
IM STRASSENVERKEHR

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.