

Einladung zum Aktionstag:

Fit ins neue Jahr!

Am Sonntag, den 04.12.2022 von 13.00 bis 18.00 Uhr

Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

Highlights:

- Prosecco Empfang
- Mitmach-Schnupperangebote
- Vorträge
- Professionelle Gesundheits-Checks
- Kaffee, Kuchen und Snacks

Sparen Sie

bis zu

100 €*

Bei Anmeldung
an diesem Tag!

*Nicht kombinierbar mit
anderen Aktionen!

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



Vorträge*

(Kursraum 1)

Der Blutzuckerspiegel und sein Einfluss auf den Heißhunger

Ernährungsvortrag mit vielen praktischen Tipps
14.00 – 14.45 Uhr

Osteoporose – eine Volkskrankheit!

15.00 – 15.45 Uhr

Aktuelle Betrugsvarianten von Telefon-/ Internetbetrüggern und Einbruchschutztipps für die dunkle Jahreszeit

16.00 – 16.45 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Mehr Leistung und Lebensqualität!
17.00 – 17.45 Uhr

Mitmachangebote*

(Kursraum 2)

Seniorentanz

13.30 – 14.00 Uhr

Hallenboccia

14.30 – 15.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

15.30 – 16.00 Uhr

Aktiv gegen Osteoporose

16.15 – 16.45 Uhr

Jumping Fitness light

17.00 – 17.30 Uhr

Messungen*

Ganganalyse zur Ursachenfindung und Vorbeugung von Beschwerden

13.00 – 18.00 Uhr

MFT Check – Diagnostik von Balance, Körper- und Gelenkstabilität

13.00 – 18.00 Uhr

Blutdruck- und Blutzuckermessung

13.00 – 18.00 Uhr

Messung der Sauerstoffsättigung

13.00 – 18.00 Uhr

* Sämtliche Angebote sind kostenlos und ohne Voranmeldung!

HAUPTSPONSOR



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.