

Einladung zum:

Gesundheitstag Generation 50+

Am Sonntag, den 19.03.2023 von 13.00 bis 18.00 Uhr

Sportzentrum Nordost, Neumeyerstraße 80, 90411 Nürnberg

Sparen Sie
bis zu
100 €*

Bei Anmeldung
an diesem Tag!

*Nicht kombinierbar
mit anderen Aktionen!

Highlights:

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

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)

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.

Unser Partner:

 **Fröhlich**
AUTOHAUS

 PEUGEOT

 MITSUBISHI
MOTORS

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



Vorträge*

Aktuelle Phänomene zu Trickbetrügereien und Schockanrufen

13.45 – 14.15 Uhr

→ **Michael Sporrer,**
Polizeihauptkommissar

Risikofaktoren für Herz- Kreislauf-erkrankungen

14.30 – 15.00 Uhr

→ **Dr. med. univ. Kristinko Martinovic**

Volkkrankheit Diabetes – erkennen, behandeln, vorbeugen!

15.15 – 15.45 Uhr

→ **Dr. med. Anastasios Maniatoglou**

Verschiedene Entspannungstechniken für den Alltag

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*

Mobil und Standfest im Alter

13.00 – 18.00 Uhr

Aktiv gegen Osteoporose

13.00 – 18.00 Uhr

Twall die Reaktionswand

13.00 – 18.00 Uhr

Hallenboccia

13.00 – 18.00 Uhr

Fahrsimulator

13.00 – 18.00 Uhr

Infostände

- Seniorennetzwerk Ziegelstein, Buchenbühl
- Seniorennetzwerk Mögeldorf, Zabo
- Polizeipräsidium Mittelfranken
- Johanniter
- Post SV

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

***Sämtliche Angebote sind kostenlos und ohne Voranmeldung!**

Partner:



www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.