

Samstag 21. September 2019
10:00 – 13:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019
gesund & bewegt



Wir laden Sie herzlich ein:

- Informationen über unsere Sportangebote



Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

10:00 Uhr

Begrüßung

1. Vorsitzender des SGR Tornesch Prof. Dr. Rainer Maas
.....

10:15 Uhr

Vortrag: Seniorensport – die große Bedeutung von Sport im Alter

mit Prof. Dr. Rainer Maas
.....

11:00 Uhr (25,00 €)

Workshop 1: Best Balance for Best Ager – Ganzkörperkräftigung und Stabilität

mit Dipl.-Sportwiss. Katrin Pommerenck
Muskeln gezielt stärken, Beweglichkeit und Koordination verbessern, entspannen und den Stress bewältigen.
.....

12:00 Uhr (25,00 €)

Workshop 2: Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen

mit Dipl.-Sportwiss. Katrin Pommerenck
Spielerisch und mit Spaß werden die Muskeln trainiert, die Gelenke mobilisiert und das Gleichgewicht geschult.
.....

13:00 Uhr (25,00 €)

Workshop 3: Krafttraining 50 + im Gerätstudio

mit Dipl.-Sportwiss. Katrin Pommerenck
Gezieltes Krafttraining lohnt sich in jedem Alter! Und man ist nie zu alt, um mit einem Muskeltraining zu beginnen.

Veranstaltungsort

Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Tornesch e.V.
Friedrichstraße 12
25436 Tornesch

Ansprechpartnerinnen

Petra Christiansen &
Katrin Pommerenck
Tel.: 04122-99 92 70
Mail: sgr-tornesch@t-online.de

»Gesund und bewegt
in Schleswig-Holstein«