



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

**„Allzeit fit“**

**- Bewegung tut gut -**

***Bewegung für Männer und Frauen (+ -) 50***

**der Kreissportbund Uelzen lädt ein**

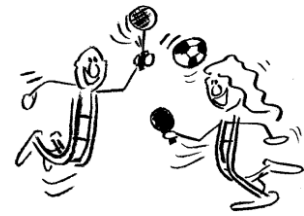
***„Ein bewegter Vormittag für mich“***

**19. November 2011**

**von 10.00- 12.00 Uhr,**

**in der Halle des Lessing- Gymnasiums**

*Liebe Aktive,*



Die demografische Entwicklung macht natürlich auch vor der Sportorganisation nicht halt. Der Anteil der älteren Mitglieder wird in den Vereinen und Verbänden weiterhin zunehmen. Rund 18 % der KSB- Mitglieder waren im Jahr 2010 älter als 60 Jahre, weitere 25 % waren zwischen 41 und 60 Jahre alt. Der Kreissportbund Uelzen will sich gemeinsam mit dem Landessportbund Niedersachsen deshalb diesen Zielgruppen verstärkt zuwenden.

Mit Elke Radtke hat eine sehr sporterfahrene Frau die Koordinierung der Aktivitäten im Sport für Aktive 50+ des KSB Uelzen übernommen. Unterstützt wird sie an diesem Vormittag von Herrn Strauch, A. Kruppa und O. Balcke.

Ungezwungen und mit spürbarem Spaß wollen wir zwei attraktive Bewegungsangebote anbieten.

**Beginn ist um 10..00 Uhr**

**Der Ablauf:**

**10.00- 10.45 Uhr Denken und Bewegen-** der Kopf muss mitmachen

**11.00- 11.15 Uhr Vortrag „Sturzprophylaxe“**

**11.15- 12.00 Uhr praktische Übungen zur Sturzprophylaxe- Koordination ist gefragt**

**Im Anschluss besteht bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, den Vormittag bei netten**

**Gesprächen ausklingen zu lassen.**



**Von den Teilnehmern erheben wir einen Unkostenbeitrag von 3,- €.**

## Anmeldung

Am einfachsten können sie sich mit einer email anmelden. Bitte senden sie uns einfach eine email mit ihrem Namen an : [info@ksb-uelzen.de](mailto:info@ksb-uelzen.de)

Auch telefonisch nehmen wir gerne Anmeldungen entgegen. Unsere Rufnummer: 0581 5311

Uns reicht aber auch dieser kurze Anmeldeabschnitt:

Anmeldung von: ....., ich möchte am 19.11.11 an der  
Veranstaltung des KSB teilnehmen.

(KSB Uelzen, Ilmenauufer 47, 29525 Uelzen, Tel.: 0581 5311)