



## **„AKTIV 70 PLUS“ – Bewegung und gesunde Ernährung –**

Im Vordergrund stehen die Schulung der Kraft, Balance, Koordination sowie Geselligkeit und Spaß. Einen Schwerpunkt stellt die Sturzprävention dar.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass man durch Bewegung und Sport zur besseren Fitness und Gesundheit beitragen kann. Es ist nie zu spät mit der körperlichen Aktivität zu beginnen!

Ein wichtiges Thema für diese Altersgruppe ist die Ernährung, weshalb in dem Kurs zwei Einheiten „Ernährungsberatung“ enthalten sind. Der Landessportverband arbeitet mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein zusammen.

### **Der Kurs findet statt:**

**immer donnerstags von 14.15–15.45**

**Im Gymnastikraum der neuen Sporthalle Meessen 32, Oststeinbek**

**Für Anmeldung und Informationen**

**Geschäftsstelle OSV, Juliane Dissing, Tel. 712 05 95 oder**

**Antje Mäckelmann, Tel. 712 07 32**

**Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig**