

Einladung zum:

# Gesundheitstag Generation 50+

Am Sonntag, den 20.03.2022 von 13.00 bis 18.00 Uhr

Sportzentrum Nordost, Neumeyerstraße 80, 90411 Nürnberg

## Highlights:

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

Sparen Sie  
bis zu  
**100 €\***

Bei Anmeldung  
an diesem Tag!

\*Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!

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)

Unser Partner:



## Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Freunde und Bekannte sind herzlich  
eingeladen. Bitte beachten Sie die  
aktuellen Pandemieregeln.

[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)



Post SV Nürnberg  
Mehr Sport geht nicht.



## Vorträge

### Aktiv gegen Osteoporose

(die Volkskrankheit Nr.1)

13.30 – 14.00 Uhr

→ **Siggi Kaiser**

### Mit einer Morgenroutine entspannt und fokussiert in den Tag starten

14.15 – 14.45 Uhr

→ **Claudia Sabah**

### Altersbedingte Veränderungen und wie kann Bewegung helfen

15.00 – 15.45 Uhr

→ **Dr. Ellen Freiberger**

### Gesunder Schlaf- wie kann ich schon während des Tages auf den Schlaf einwirken

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

### Line Dance

14.50 – 15.00 Uhr und

16.00 – 16.10 Uhr

### Aktiv gegen Osteoporose

16.45 – 16.55 Uhr

### Twall die Reaktionswand

13.00 – 18.00 Uhr

### Hallenboccia

13.00 – 18.00 Uhr

### Fahrsimulator

13.00 – 18.00 Uhr

## 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

Partner:



BUND GEGEN  
ALKOHOL UND DROGEN  
IM STRASSENVERKEHR

[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)



**Post SV Nürnberg**  
Mehr Sport geht nicht.