



Bewegt GESUND bleiben in NRW!
Bewegt ÄLTER werden in NRW:

Ansprechpartner:
Heike Treder

Tel.: +49 (0) 211-200544-34
Heike.Treder@ssbduesseldorf.de

Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren,

am **Samstag, den 03.12.22** veranstaltet der Stadtsportbund Düsseldorf e.V.
in Kooperation mit dem TSV Eller in der Heidelberger Straße 75 40229 Düsseldorf
den **Aktionstag „Fit for Life“**

Die meisten Menschen wünschen sich, im Alter möglichst lange fit, vital und selbstständig zu bleiben um ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können.

Sportliche Aktivitäten sind hierfür ein wesentlicher Baustein und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn sowie auf orthopädische und auch psychische Probleme aus.

In der Zeit **von 10:00 bis 14:00 Uhr** haben Sie die Möglichkeit ihre Fitness zu testen und versch. Bewegungsangebote kennen zu lernen.

10.00 – 14.00 Uhr Offenes Bewegungsangebot
11.15 – 12.00 Uhr Kleine Einheit „Tanz durch Europa“
12.15 – 13.00 Uhr Gemeinsamer Spaziergang

Die Teilnahme ist kostenlos und für eine kleine Verköstigung ist gesorgt

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kontakt

Tel.: +49 (0) 211 200544-0
Fax.: +49 (0) 211 200544-19
Kontakt@ssbduesseldorf.de
www.ssbduesseldorf.de

Präsident

Peter Schwabe
Vereinsregister-Nr. VR 9598
Steuer-Nr. 105/5891/1623

Bankverbindung

Stadtparkasse Düsseldorf
IBAN DE46 3005 0110 0021 0396 56
BIC DUSSDE33XXX

