



**TURNVEREIN BADEN e.V. VON 1910**

TURNEN ■ HANDBALL ■ PRELLBALL ■ VOLLEYBALL ■ LEICHTATHLETIK ■ THEATER ■ INLINE

## Einladung

Der TV Baden e.V. von 1910 lädt am **18. April 2015** zu einem Gesundheitssporttag ein. Für den Sportverein ist dies ein wichtiger Faktor, um aktiv Prävention zu betreiben und die Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein im Allgemeinen in den Vordergrund zu rücken. Möglich ist dies mit Hilfe unseres Gesundheitspartners, der **BKK24**

## Gesundheitssporttag 2015

Die Einladung richtet sich an Frauen und Männer mit Gesundheitsproblemen am Rücken und an der Schulter, an Wiedereinsteiger nach längerer sportlicher Pause, Anfänger und Fortgeschrittene oder einfach zum Schnuppern.

Ort:	Achim, Sportzentrum „Lahof TVB-Heim“ Verdener Str. 180	
Beginn:	09:30-10:00	Eintreffen der Teilnehmer
	10.00-10:30	Begrüßung und Informationen zum Ablauf
	10.30-12.00	1. Durchgang
Themen:	-Fit und gesund in jedem Alter mit Einsatz von Handgeräten	
	-Rückenfitness ein ganzheitliches Programm	
Mittag:	12.00-13.30	Mittagessen Salatbüfett
	13.30-15.00	2. Durchgang
Themen:	-Aqua Fitness mit Einsatz von Handgeräten	
	-Die Wirbelsäule trainieren	
	15.00-16.30	-Vortrag: Dr. med. Zöhl „Osteoporose: Entstehung -Diagnostik-Therapie“ dabei Kaffee und Kuchen

Aus Planungsgründen ist eine verbindliche Anmeldung sowie eine Auswahl von einem Thema vormittags und einem Thema nachmittags erforderlich.

Der gesamte Tag ist kostenfrei

Anmeldung bis Sa. **11.04.2015** an Lothar Steckelberg Tel.: 04202 4892 oder

e-mail: [lothar.steckelberg@ewetel.net](mailto:lothar.steckelberg@ewetel.net)

TV Baden e.V.