

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Vereins-, Verbandsentwicklung/Breitensport
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Internet: www.lsv-sh.de

»Gesund und bewegt in Schleswig-Holstein«

Ansprechpartnerinnen:

Brigitte Roos – Referentin Seniorensport

(Mo., Di., Do., Fr. 9.00 –13.00 Uhr)

Tel: 0431/64 86-217

Email: brigitte.roos@lsv-sh.de

.....

Gabriele Hübner – Seniorensport

Tel:0431-6486-189

Email: gabriele.huebner@lsv-sh.de



3. Aktivtag 2019
gesund & bewegt



Samstag
21. September
2019

LSV 
Sport- bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

»Gesund und bewegt in Schleswig-Holstein«

Der Landessportverband Schleswig-Holstein, die Kreissportverbände und die 2.600 Sportvereine im Lande haben das Ziel, mehr ältere Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern. Bewegung verbessert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit und trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter bei.

Am 21. September 2019,
dem 3. landesweiten Aktivtag,

bieten viele Sportvereine kostenlose Bewegungsangebote für Menschen ab 50 Jahren zum Ausprobieren an. Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Schnupperangebote werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Informationen für die Teilnehmer/innen

- Bitte kommen Sie 15 Min. vor Beginn der Sportstunde.
- Bitte Sportkleidung und Sportschuhe und ein Handtuch mitbringen!
- **Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über den ausführenden Verein versichert.
- **Die Teilnahme ist kostenlos.**

