

Fachforum Sport :

"Besser leben im Alter"- Was können Sport und Bewegung leisten?

Dr. Sönke Sönnichsen, ORTHOPAEDICUM Kiel

Moderater Sport und Bewegung sind bekanntlich die beste Medizin, um Verschleißerscheinungen, die sich mit zunehmendem Alter am Bewegungsapparat bemerkbar machen können, entgegenzuwirken. Der Landessportverband Schleswig- Holstein lädt alle Interessierten am 22. September 2015 zu einem Vortrag von Dr. Sönke Sönnichsen aus dem ORTHOPAEDICUM Kiel ein. Während dieses Vortrages erhalten Sie Informationen über Osteoporose, Arthrose, Abnahme der Muskelkraft und Sturzgefährdung sowie über die Möglichkeiten der Prävention durch Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichende Vitamin D - Versorgung. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Gelegenheit für Diskussionen und Fragestellungen.

Wann? Am 22. September 2015, 18.00-20.00 Uhr

Wo? „Haus des Sports“, Hans-Hansen Saal, Winterbeker Weg 49,
24114 Kiel

Zielgruppe : Vertreterinnen und Vertreter aus den Vereinen und
Verbänden sowie weitere Interessierte
Die Teilnahme ist kostenlos!

Wir bitten um Anmeldung per E- Mail an:

Brigitte Roos

brigitte.roos@lsv-sh.de

Referentin für Seniorensport

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

www.lsv-sh.de