

Für ALLE  
Ü50

# AGIL-SPORTTAG

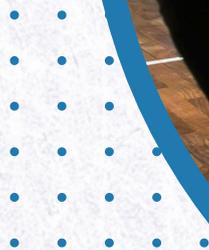
AKTIV UND GESUND IN DER  
2. LEBENSHÄLFTE

... informieren, ausprobieren,  
mitmachen!

**07. SEPTEMBER 2024**  
**09.00-15.00 UHR**



TV Jahn Schneverdingen e.V.  
Osterwaldweg 8,  
29640 Schneverdingen



## ANMELDUNG



### ONLINE

Im Bildungsportal des  
LSB Niedersachsen mit der  
**LG-Nr.: 5\32\36769**



### TELEFONISCH

**Franziska Cludius**  
Sportbund Heidekreis e.V.  
Tel.: 05161/48744-11  
bildung@sportbund-heidekreis.de

### Teilnahmegebühr

10,00 €

Es werden 5 LE zur Verlängerung der  
ÜL-C Lizenz sowie im C-50 Flexbereich  
der ÜL-C Breitensport Ausbildung  
anerkannt.

### Hinweise:

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht  
erforderlich!  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.  
Bitte in sportlicher Kleidung kommen.

SCAN



## PROGRAMM

9.00 Uhr Anmeldung & Begrüßung



9.15-10.15 Uhr Ganzheitliches Training - Der Körper als  
Spiegel unserer Seele mit Dr. Astrid Engelbrecht



10.15-11.15 Uhr 5D Training (Praxis)  
mit Dr. Astrid Engelbrecht

Kurze Pause



11.30-12.15 Uhr Unser Rücken - Aufbau verstehen,  
Beschwerden vorbeugen mit Torben Witte



12.15-13.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Praxis)  
mit Torben Witte

Pause inkl. Verpflegung & Kaffee/Kuchen



14.00-14.45 Uhr Bewegungsspaziergang im Freien

15 Uhr Abschluss