

MITMACHANGEBOT

Alltags-Fitnesstest
11:00 – 15:00 Uhr

kirche.läuft
familien.spiele.fest

DJK **DJK**
Sportverband Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V. Landesverband NRW

Aktionstag Bewegt ÄLTER werden im Rahmen von kirche.läuft

03.06.2018 | 10:00 – 17:00 Uhr
Stadion-Vorwiesen am RheinEnergieStadion in Köln

Wie kann ich beeinflussen, mich in jedem gewonnenen Lebensjahr gesund zu fühlen, mobil und selbstständig zu bleiben – trotz körperlicher Beschwerden?

Welche Chancen bietet mir körperliche Bewegung?

Worauf muss ich achten, wenn ich mich mehr bewegen möchte? Gibt es in meiner Umgebung Angebote oder Ansprechpartner?

Wir möchten Sie herzlich einladen!

- Stellen Sie Fragen, die Sie bewegen...
- Probieren Sie aus, was Sie interessiert...
- Testen Sie mit dem Alltagsfitnesstest Ihre körperliche Fitness...

Wir wollen Ihnen aufzeigen, dass es Sinn macht, für sich zu sorgen, sich zu bewegen und körperlich aktiv zu bleiben.

DJK Landesverband NRW
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg

Telefon: 0203 72999360
Fax: 0203 72999363
E-Mail: info@djklvnrw.de

www.DJK-VERNETZT.de

www.VOLLWERTSPORT.de

www.SPORT-GOES-MOBILE.de

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

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

