

## Senioren Initiative Kaarst e. V.



Gemeinsam mit dem

**StadtSportVerband** Kaarst e.V.



laden wir die Kaarster Bürgerinnen und Bürger zu einem Vortrag ein mit dem Thema

## **„Sport und Alter – Bewegung als Lebenselixier“**

*Sport im Alter...es ist nie zu spät!*

*Sport im Alter: Gibt es Grenzen?*

*Vorteile von Sport im Alter*

*Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird.  
Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg` Dich!*  
( Gustav Adolf Schur 1936 )

Der Vortrag wird gehalten von dem Orthopäden

**Dr. Thomas Netzer**



**Die Veranstaltung findet statt am Mittwoch, dem 08. März 2017 um 15.30 Uhr im Bürgerhaus der Stadt Kaarst, Am Neumarkt 2, Kaarst, Bürgersaal**

*Bitte in lockerer Kleidung kommen, da während des Vortrages immer wieder Übungen demonstriert werden*