

# Aktiver Alltag

...Es ist nie zu spät für einen Start!

**Wann?** Mittwoch, 26. Februar um 17 Uhr

**Wo?** Mehrgenerationenhaus  
Lutherstraße 7, Bad Harzburg  
Kleiner Saal

**Referentin:** Miriam Paurat



Dieser Vortrag soll Einblick darin geben,

- wie wichtig **Sport und Bewegung** für den menschlichen Organismus sind,
- was Sport bewirkt,
- was jeder Mensch tun kann, um seine **Lebensqualität** möglichst gut zu erhalten,

und vor allem, **dass es nie zu spät ist, damit anzufangen und immer zu früh, damit aufzuhören!**

Die Sportwissenschaftlerin und „Outdoor Against Cancer“-Trainerin **Miriam Paurat** hilft Ihnen, eine bessere Lebensqualität zu genießen!

Ein Vortrag in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Goslar

In Trägerschaft von:



Kooperationspartner:



Mehr Generationen Haus  
Miteinander - Füreinander  
Bad Harzburg

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



LUTHER  
GEMEINDE  
BAD HARZBURG