



**NEUSSER  
BAUVEREIN**  
AG | GEGR. 1891

# Presse-Information

## 11.04.2018

### Informationstag im Haus am Pegel: Fit im Alter am 21. April 2018

„Gut wohnen, besser leben“ lautet das Motto der Neusser Bauverein AG. Wer sein Leben möglichst bis ins hohe Alter selbstbestimmt gestalten möchte, für den ist eines ganz besonders wichtig: Gesundheit. Darum geht es beim Informationstag „Fit im Alter“, zu dem die Neusser Bauverein AG am Samstag, 21. April von 10 bis 14 Uhr im Haus am Pegel einlädt.

Von 10 bis 14 Uhr gibt es hier wichtige Tipps, wie sich Schritt für Schritt Gesundheit und Lebensqualität steigern lassen – etwa durch moderate Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Ab 11 Uhr informiert Carolin Adam, Food-Coach und Fachberaterin für Ernährungsmedizin, über gesunden Ernährungsstil. Die „Maribu“-Line-Dancer, eine Tanzgruppe aus dem Mietertreff an der Marienburger Straße, haben gegen 12 Uhr ihren Auftritt und zeigen ein erfolgreiches Beispiel für mehr Bewegung und Spaß in der Gruppe.

Bewegung und ihre Bedeutung als Sturzprävention und Vorbeugung gegen Demenz ist Thema eines unterhaltsamen Fachvortrags von Physiotherapeutin Carolin Adams, der um 13 Uhr beginnt. Die Moderation der Veranstaltung, die gegen 14 Uhr endet, übernimmt der Kult-Unterhalter Heinz Allein (Harry Heib).

An Info-Ständen im Erdgeschoss stehen zudem Gesprächspartner von der Caritas Rhein-Kreis Neuss, der Diakonie Neuss und dem St. Augustinus-Kliniken zur Verfügung.

Selbstverständlich ist diese Veranstaltung kostenfrei und die Beratung unverbindlich.

[www.neusserbauverein.de/infotag/](http://www.neusserbauverein.de/infotag/)

#### Weitere Informationen

Neusser Bauverein AG  
Haus am Pegel  
Am Zollhafen 1  
41460 Neuss

T ++49(0)21 31 127-3  
F ++49(0)21 31 127-555  
E [presse@neusserbauverein.de](mailto:presse@neusserbauverein.de)  
I [www.neusserbauverein.de/presse](http://www.neusserbauverein.de/presse)

Vorstand:  
Dipl.-Kfm. Frank Lubig, Vorsitzender  
Dipl.-Betriebsw. Dirk Reimann  
Dipl.-Ing. Christoph Hölters