

# Gesund älter werden...



## in Remscheid

- **Bewegung und körperliche Aktivität bis ins hohe Alter?**  
Prof. Dr. Herbert Löllgen,  
Kardiologe und Sportkardiologe  
(ehem. Leiter der med. Klinik im Sana-Klinikum)
- **Bewegung und Resilienz**  
**- Wie stärke ich Körper und Seele?**  
Arnd Bader, Regionalbüro Alter, Pflege und  
Demenz Bergisches Land (Fachliche Leitung)
- **Austausch, Fragen und Beratung  
rund um Gesundheitsthemen**  
u.a. Sportbund Remscheid, AOK

**Mittwoch, 08.11.2023**

**16:00 - 18:00 Uhr**

**St. Josef, Berghauser Str. 20,**

**42859 Remscheid**



**Altengerechte  
Quartiere.NRW**  
Remscheid



**Regionalbüros  
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der  
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW  
REGIONALBÜRO BERGISCHES LAND