

Anmeldung für Teilnahme und Aktivitäten:

- bis 12.05.2017
- Name, Vorname, Alter
- wo es möglich ist, Sportverein (Sportgruppen können sich geschlossen anmelden)
- Interessen für welche Sportangebote ?



Ihr Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Frost;
Mitarbeiter Seniorensport

Kreissportbund „Saale / Schwarza“ e.V.
Wirbacher Straße 10
07422 Bad Blankenburg

Tel.: 036741 / 41940
Fax.:036741 / 56341
Handy: 01705596229
E - Mail: ksb-saale-schwarza@t-online.de

Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und Förderer, insbesondere die Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt, das Team der Landessportschule und die Partner in der „Informationsmeile“.

„Sportaktivtag 50 Plus“

des
Kreissportbundes „Saale / Schwarza“ e.V.

am **17.Mai 2017** in Bad Blankenburg,
Sportstätten der Landessportschule

- * **Anmeldungen bis zum 12.05.2017**
(natürlich können auch die mitmachen, die sich kurzfristig entscheiden)
- * **Sportangebote** zum aktiven Mitmachen, Anschauen und Hinzulernen
- * **Informationsmeile - „Fit und gesund im Alter“ - mit Partnern des Sports**
aa
- * Versorgungsangebot durch das Team der Landessportschule
- * Beschallung und Moderation:
Jörg Eismann
- * Jede/r Teilnehmer/in erhält für die aktive Betätigung eine Urkunde
- * Teilnahmebestätigungen für Krankenkassen
- * Anreise per PKW: Parkplätze im Gelände der Landessportschule
- * Anreise per Bus (Linie S2; Haltestelle: direkt an der Landessportschule)
- * Und **nicht vergessen:**
Aktive benutzen saubere, abriebfeste Sportschuhe

Diese Veranstaltung wird freundlicherweise unterstützt durch die



"Sportaktivtag 50 Plus"



17.Mai 2017

13 – 16.30 Uhr in Sportstätten
der Landessportschule
Bad Blankenburg



Schirmherrschaft:
Herbert Wirkner
Mitglied des Thüringer
Landtages

„Sport treiben – vital bleiben!“

Bewährtes und Neues

Nach erfolgreichen 10 Jahren „**Sportaktivtag 50 Plus**“ will die Seniorenkommission des Kreissportbundes mit ihrem Angebot 2017 neue Aspekte im Prozess der Bewegung älterer Menschen gehen, aber auch Bewährtes beibehalten.

Mit neuen, etwas ruhigeren sportlichen Angeboten, wollen wir gemeinsam, erfolgreiche und allseits beliebte Sportangebote für ältere Sportinteressierte anbieten. Erneut habe ich mich bereit erklärt, diese sportliche Veranstaltung in den Altersbereichen über 50 Jahre als Schirmherr zu unterstützen. Wir laden alle Sportinteressierten über 50 Jahre recht herzlich zu interessanten sportlichen Betätigungen, zum Fachsimpeln und gemütlichen Beisammensein ein. Damit sprechen wir Sportinteressierte sowohl aus Sportvereinen, aber auch Nichtorganisierte aus der Bevölkerung an.

Die sportlichen Rahmenbedingungen sind optimal und die Unterstützung durch das Team der Landessportschule verspricht erneut ein gutes Gelingen dieser Veranstaltung.

Wie immer wird diese Veranstaltung mit qualifizierten Referenten und der "Informationsmeile - fit und gesund im Alter" des Gesundheitsamtes sowie weiteren Partnern des Sports ein aktiver und informativer Nachmittag mit Bewegung und Begegnungen im Sport der Älteren werden.

Schauen Sie auf das Programm, es lädt zum Mitmachen ein.

Mein Dank gilt den Organisatoren, den vielen Partnern und qualifizierten Referenten, durch deren Einsatz eine solche Veranstaltung überhaupt erst möglich wird. Mit viel Hingabe haben sie einen Tag vorbereitet, der vor allem aber durch Sie, die aktiven Teilnehmer, mit Leben erfüllt wird.

Ihr Herbert Wirkner
Schirmherr

Wir starten gemeinsam

- GutsMuths - Sporthalle –

13 Uhr - Eröffnung durch den Schirmherrn sowie den Vorsitzenden des Kreissportbundes

Erwärmung mit Lilo Franke, SV 1883 Schwarz

Unsere Angebote:

GutsMuths - Sporthalle:

13.30- 16 Uhr **Fitnessstest – Strecke**
HAT 1 mit Schülern der medizin. Fachschule Saalfeld

HAT 2

13.30 Uhr **AROHA** - mit Lilo Franke;

ab 14.00 Uhr - **Spiel mit**

HAT 3 /4 * **Tischtennis** mit Abt. des TSV Bad Blankenburg
* **Torwandschießen** - TSV Bad Blbg.

15.30 – 16.15 Uhr - **Tanzmix- international**
HAT 2 mit Constanze Thiede, "Life- Club"
übergehend in **Abschluss**
mit Auswertung und Ehrungen

Fröbel – Sporthalle:

14.30 Uhr **"Life Kinetik"** mit Martin Anacker,
Trainer aus Jena

15.30 Uhr Wiederholung – „bringt Dein Gehirn
in Bewegung“

Kampfsporthalle:

13.30 Uhr **Yoga - Flow** für den Rücken
mit Heike Taubert ("Life - Club"
Saalfeld / Gorndorf)

14.30 Uhr **Entspannung**
mit Petra Arnold, SSV 92
Kleingeschwenda

Gymnastiksaal:

13.30 Uhr **Shaolin- Qigong**
mit Birgit Ziegler- Gräbedünkel

14.30 Uhr **Pilates** mit Martina Kessel, Zentrum
Sporttherapie u. Gesundheitsport SLF

15.30 Uhr **Meditation**
mit Franz Leeder, Saalfeld

Natur:

13.30 Uhr – **Wanderung** "Rund um Bad
Blankenburg"- 2. Teil -
mit Werner Töpfer, Wanderleiter

Tribünenbereich der GutsMuths – Sporthalle:

13.30 - **Informationsmeile** „fit und gesund
16.00 Uhr im Alter“ mit dem Gesundheitsamt
und weiteren Partnern

Informationsstände und Aktionen von:

- Optiker Schier, Saalfeld
 - Sehtest u. Informationen
- Herzgut Landmolkerei
 - mit Verkostung und Info zu regionalen Produkten
- Gesundheitshaus Hampe
 - Fußdruckmessung; Beratung zur Fußgesundheit;
- DRK- KV Rudolstadt
 - Hausnotruf; Mobilruf
- Gesundheitsamt und Seniorenbüro im Landkreis Saalfeld Rudolstadt
- Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt
 - Informationen, Beratung
 - Erfrischungen
- „Aesculap“ – Apotheke und „Greif“ – Apotheke Bad Blankenburg
 - Blutzucker- u. Blutdruckmessung
- Verbraucherzentrale Thüringen
 - Lebensmittelberatung
- poliz. Beratungsstelle zu
 - Seniorensicherheit
- Anat e.V. – Atemwegserkrankungen u. Sport; Lungenfunktionsmessung
- Heilstollen Morasina Schmiedefeld, Info zu Kuren, Ausflusstipps
- Kreissportjugend
 - „mix dich fit“ – alkoholfreie Mixgetränke