

## Anmeldung für Teilnahme und Aktivitäten:

- bis 15.05.2023
- Name, Vorname, Alter
- wo es möglich ist, Sportverein (Sportgruppen können sich geschlossen anmelden)
- Interessen für welche Sportangebote



### Ihr Ansprechpartner:

Heinz Schilling  
Vorsitzender der Seniorenkommission

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

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

Tel.: 036741 / 41940

E - Mail: ksb-saale-schwarza@t-online.de

## „Sportaktivtag 50 Plus“

des  
Kreissportbundes „Saale / Schwarz“ e.V.  
am **24. Mai 2023** in Bad Blankenburg,  
Sportstätten der Landessportschule

- \* **Anmeldungen bis zum 15.05.2023**  
(natürlich können auch die mitmachen, die sich kurzfristig entscheiden)
- \* **Sportangebote** für die alltägliche Anwendung, glückssteigernd und fitnessfördernd
- \* **Informationsmeile - „Fit und gesund im Alter“ - mit Partnern des Sports**
- \* Beschallung und Moderation:  
DJ Thomas Brückner
- \* Jede/r Teilnehmer/in erhält für die aktive Betätigung eine Urkunde
- \* Teilnahmebestätigungen für Krankenkassen können abgestempelt werden
- \* 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**

# "Sportaktivtag 50 Plus"



## 24. Mai 2023

13 – 17 Uhr in Sportstätten  
der Landessportschule  
Bad Blankenburg



Mit freundlicher Unterstützung der

 **Kreissparkasse  
Saalfeld-Rudolstadt**

## „Sport treiben – vital bleiben!“

Unter Leitung der Seniorenkommission des Kreissportbundes wird die traditionelle Sportveranstaltung im Altersbereich der über 50-jährigen - **Sportaktivtag 50 Plus** - im Sportjahr 2023 zum 15. Mal angeboten und mit neuen Ideen weitergeführt.

Gemeinsam laden wir alle Sportinteressierten über 50 Jahre recht herzlich zu interessanten sportlichen Betätigungen, zum Fachsimpeln und gemütlichen Beisammensein ein. Damit sprechen wir Sportinteressierte nicht nur aus Sportvereinen, sondern aus der gesamten 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. Das abwechslungsreiche Programm lädt zum Mitmachen ein. Es ist für jeden etwas dabei.

Mein Dank gilt den Organisatoren, den Mitgliedern der Seniorenkommission, 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 durch Sie, die aktiven Teilnehmer, mit Leben erfüllt wird.

Frank Persike  
Vorsitzender KSB

## Wir starten gemeinsam

- GutsMuths - Sporthalle –

**13 Uhr** Eröffnung durch Frank Persike  
Vorsitzender des Kreissportbundes

danach **Erwärmung**  
mit Lilo Franke, SV 1883 Schwarza

### Unsere Angebote:

#### GutsMuths - Sporthalle:

HAT 1

13.30- 16 Uhr **Info - Meile** "fit und gesund im Alter" Gesundheitsamt u. weitere Partner

HAT 3/4

**14.45 Uhr**

**"Bewegung aktiv"**  
mit Carola Vogel vom  
TSV Bad Blankenburg e.V.

**15.30 Uhr**

**AROHA**  
mit Lilo Franke vom  
SV 1883 Schwarza e.V.

#### Fröbel – Sporthalle: Spiel mit

- \* **Tischtennis** – TSV Bad Blankenburg e.V.
- \* **Torwandschießen** – TSV Bad Blankenburg e.V.
- \* **Bosseln** – BRSV Rudolstadt e.V.

#### Vitalion:

**15.15 Uhr**

**Wassergymnastik**  
mit Simone Stemmler-Otto

#### Gymnastiksaal:

**13.45 Uhr**

**Faszientraining**  
mit Simone Stemmler-Otto

#### Natur:

**ab 14.00 Uhr – Wanderung**

mit Werner Töpfer,  
Wanderleiter aus Bad  
Blankenburg

#### Informationsstände und Aktionen von:

- Gesundheitshaus Hampe
  - Fußdruckmessung; Beratung zur Fußgesundheit;
- Optiker Schier, Saalfeld
  - Sehtest u. Informationen
  - Wellness für die Augen
- DRK- KV Rudolstadt
  - Hausnotruf; Mobilruf
- Gesundheitsamt des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt
- Kontaktstelle zur Selbsthilfe und Prävention im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
- Seniorenbüro des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt
- Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt
  - Informationen, Beratung
  - Erfrischungen
- „Aesculap“ – Apotheke und „Greif“ – Apotheke Bad Blankenburg
  - Blutzucker- u. Blutdruckmessung
- Verbraucherzentrale Thüringen
  - Lebensmittelberatung
- Polizeiliche Beratungsstelle zu
  - Seniorensicherheit
- Your Care – Melanie Ruppelt

Änderungen und Ergänzungen zum Programm vorbehalten!