

Anmeldung für Teilnahme und Aktivitäten:

- bis 10.05.2024
- 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 der Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt, dem Team der Landessportschule und alle Partner der „Informationsmeile“.

Kreissportbund „Saale / Schwarz“ e.V.
Wirbacher Straße 10
07422 Bad Blankenburg
Tel.: 036741 / 41940
E - Mail: ksb-saale-schwarza@t-online.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



„Sportaktivtag 50 Plus“

des
Kreissportbundes „Saale / Schwarz“ e.V.
am **15. Mai 2024** in Bad Blankenburg,
Sportstätten der Landessportschule

- * **Anmeldungen bis zum 10.05.2024** (natürlich können auch die mitmachen, die sich kurzfristig zum Kommen 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 das aktive Mitmachen eine Teilnehmerurkunde
- * 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:**
Alle Aktive benutzen bitte saubere, abriebfeste Sportschuhe.

"Sportaktivtag 50 Plus"



Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt

15. Mai 2024

13 – 16 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 2024 zum 16. 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 Schwarzza

Unsere Angebote:

GutsMuths - Sporthalle:

HAT 1

13.30 Uhr **Line Dance**
mit Annegreth Steyder

14.30 Uhr Line Dance
mit Annegreth Steyder

HAT 2

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

HAT 3/4

15.30 Uhr **AROHA**
mit Lilo Franke vom
SV 1883 Schwarzza e.V.

Fröbel – Sporthalle:

Spiel mit

* **Tischtennis** – TSV Bad
Blankenburg e.V.

* **Bosseln** – BRSV Rudolstadt e.V.

Vitalion:

15.15 Uhr **Wassergymnastik**
mit Simone Stemmler-Otto

Gymnastiksaal:

13.30 Uhr **Faszientraining/Rückengymnastik**
mit Simone Stemmler-Otto

Änderungen und Ergänzungen zum Programm vorbehalten!

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-Kreisverband Saalfeld-Rudolstadt e. V. - Hausnotruf
- Gesundheitsamt des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt – Gesund alt werden
- Seniorenbüro des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt
- Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt
 - Informationen, Beratung
- „Aesculap“ – Apotheke und „Greif“ – Apotheke Bad Blankenburg
 - Blutzucker- u. Blutdruckmessung
- Verbraucherzentrale Thüringen - Wenn Salz, dann Jodsalz
- Landespolizeiinspektion Saalfeld - Polizeiliche Beratungsstelle: Trickbetrug
- Your Care – Melanie Ruppelt: Pflegeberatung

Wir bieten wieder ein Obstbuffet an und unsere Kreissportjugend einen Stand „Mix dich fit“ mit alkoholfreien Getränken.