

Anmeldung für Teilnahme und Aktivitäten:

- bis 15.05.2019
- Name, Vorname, Alter
- wo es möglich ist, Sportverein (Sportgruppen können sich geschlossen anmelden)
- Interessen für welche Sportangebote?



Ihr Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Frost;
Mitarbeiter Seniorensport

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
Fax.: 036741 / 56341
Handy: 01705596229

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

„Sportaktivtag 50 Plus“

des

Kreissportbundes „Saale / Schwarz“ e.V.
am **22.Mai 2019** in Bad Blankenburg,
Sportstätten der Landessportschule

- * **Anmeldungen bis zum 15.05.2019**
(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**
- * Versorgungsangebot durch das Team der Landessportschule
- * Beschallung und Moderation:
DJ Thomas Brückner
- * Jede/r Teilnehmer/in erhält für die aktive Betätigung eine Urkunde
- * Teilnahmebestätigungen für Krankenkassen werden **erst ab 15.30 Uhr** ausgegeben
- Bedingungen:**
Teilnahme am Fitnesstest und Teilnahme an zwei weiteren Sportangeboten
- * 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

 **Kreissparkasse**
Saalfeld-Rudolstadt

"Sportaktivtag 50 Plus"



22.Mai 2019

13 – 17 Uhr in Sportstätten
der Landessportschule
Bad Blankenburg



Schirmherrschaft:
Herbert Wirkner
Mitglied des Thüringer
Landtages

„Sport treiben – vital bleiben!“

Unter Leitung der Seniorenkommission des Kreissportbundes wird die traditionelle Sportveranstaltung im Altersbereich der über 50 - Jährigen - **Sportaktivtag 50 Plus** - auch im Sportjahr 2019 angeboten und mit neuen Ideen weitergeführt.

Ich habe mich erneut bereit erklärt, diese sportliche Veranstaltung als Schirmherr zu unterstützen.

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. Lassen Sie sich nicht von der 13. Auflage dieser Veranstaltungsreihe erschrecken.

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.

Ihr Herbert Wirkner
Schirmherr

Wir starten gemeinsam

- GutsMuths - Sporthalle –

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

Erwärmung mit Petra Arnold; Kleingeschwenda

Unsere Angebote:

GutsMuths - Sporthalle:

HAT 1

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

HAT 2

Fitnessstest – Strecke
"Bewegung aktiv"

ab 13.30 Uhr * mit Schülern der medizin. Fachschule Saalfeld

HAT 3/4

13.30 Uhr

"auf die Stühle fertig los"
mit Heike Taubert, Life - Studio Saalfeld/ Gorndorf

14.30 Uhr

Faszientraining mit Jörg Gräbedüchel; ZSG Saalfeld

15.30 Uhr

Tanzvariationen mit Constanze Thiede; Life-Studio Saalfeld/Gorndorf

übergehend in

Abschluss des Tages
mit Auswertung und Ehrungen

Fröbel – Sporthalle: Spiel mit

* **Tischtennis** mit Abt. des TSV Bad Blankenburg e.V.

* **Torwandschießen** - TSV B.Bilbg.

* **Bosseln** mit dem BRSV Rudolstadt

Kampfsporthalle:

13.30 Uhr

Shaolin - Qigong mit Birgit Ziegler-Gräbedüchel; ZSG Saalfeld

14.30 Uhr

Balance-Übungen mit Kleingeräten
mit Petra Arnold, SSV 91 Kleingeschw.

Gymnastiksaal:

13.30 Uhr

Redondo - Ball - Übungen (1)

14.30 Uhr

Redondo - Ball - Übungen (2)

beide mit Simone Stemmler- Otto; "Vitalion" der Landessportschule

Natur:

ab 14.00 Uhr – **Wanderung** mit Werner Töpfer, Wanderleiter aus Bad Blankenburg

Informationsstände und Aktionen von:

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