

**BLSV - Kreis Cham / Oberpfalz
sowie das Mittelbayerische Rehaszentrum Bad Kötzing
laden ein zu**

„Fit über 50“ - Gesund durch Bewegung am 9. Juli 2011

Vorgesehenes Programm:

- bis 09.40 Uhr** Eintreffen im Rehaszentrum Bad Kötzing
Erfassen der Teilnehmerdaten in Vereinsblöcken
Einteilung in Gruppen
- 09.45 Uhr** Begrüßung durch Kliniken, Stadt und BLSV Kreis
Einweisung in geplanten Tagesablauf:
- 10.00 Uhr** **Fitness und Prävention in der und um die Klinik:**
Stationslauf in eingeteilten Gruppen
A) Gelenkschonende Bewegung
B) Herzkreislauf mit Blutdruckmessung
C) Rückenschonende Gymnastik
D) Seniorengerechte Kraftübungen mit Gerät
E) Seniorengerechte Kraftübungen ohne Gerät
- 11.45 Uhr** **Praxisbeispiele in Sport für Ältere.**
Wählen Sie bitte aus und melden uns die vorauss. Teilnehmerzahl:
Nordic-Walking um die Klinik _____
Aqua - Fitness im Bewegungsbad _____
Gymnastik mit Geräten im Kurpark _____
Senioren tanzen gerne (Kurparkpavillon) _____

Bei ungünstigem Wetter werden die Angebote je nach Bedarf in die Klinik - Gymnastikräume verlegt.

- 13.15 Uhr** Gemütliches Beisammensein in der Rehaklinik
Mittagessen, Kaffee und Kuchen mit Gedankenaustausch
Ausgabe Teilnehmerurkunden und Verabschiedung

Kreisvorsitzender:

Anton Högele
Westendstr. 19
93413 Cham
Tel.: 09971-801820

Mail: anton@hoegele.de

Leitung und Meldeadresse:

Arnold Lindner
Johannisweg 8
93449 Waldmünchen
Tel: 09972-1490
Fax: 09972-30 00 130
arnold.lindner@blsv-oberpfalz.de

Wir laden alle herzlich ein. Kommen Sie mit Ihrer Gruppe und befreundeten Gruppierungen, allein oder mit einigen persönlichen Freunden oder Interessenten.

Die Interessenten am Aqua - Fitness - Angebot werden gebeten, Badesachen und Badetuch mitzubringen. Nordic-Walking Stöcke stehen nur in begrenzter Anzahl zum Verleih zur Verfügung.

Bitte melden Sie bis Freitag, 1. Juli 2011, Ihre Wünsche für die Mitmachangebote (siehe oben).

Für das leibliche Wohlergehen sorgt die Küche des Mittelbayerischen Rehaszentrums, die für einen geringen Unkostenbeitrag zum abschließenden Grillfest mit Musik auf der Sonnenterrasse einlädt. Auch die Cafeteria steht den Teilnehmern offen.

Teilnehmergebühren werden nicht erhoben. Weitere Unkosten trägt das einladende Rehaszentrum.



Mittelbayerisches Rehabilitationszentrum



Capio Klinikum Maximilian · Klinikum Luitpold

