



# SPORT- UND GESUNDHEITSTAG 60+ 13. AUGUST 2018 9.00 - 12.30 UHR SÜDBAD ALTENBURG

Altersgerechte Sportangebote zum Mitmachen, Ausprobieren und Zuschauen sowie Informationen rund um die Gesundheit.

Auskünfte und Anmeldung beim Kreissportbund Altenburger Land  
Telefon 03447 2537, [www.ksb-altenburg.de](http://www.ksb-altenburg.de), [info@ksb-altenburg.de](mailto:info@ksb-altenburg.de)

9.00 Uhr Empfang, Anmeldung und Kasse  
9.15 Uhr Begrüßung und Erwärmung  
9.30 Uhr Arbeitskreise und Rahmenprogramm

(Arbeitskreise a 30min, Beginn jeweils ab 9.30 Uhr, 10.15 Uhr, 11.00 Uhr und 12.00 Uhr)



## 1 Hockergymnastik

Ein sanfter Weg zum Muskelaufbau, die Beweglichkeit bleibt erhalten.

## 2 Seilübungen mit Steffen Lippold

Koordination und Kräftigung mit dem Seil.

## 3 Rücken- und Balancetraining mit Sigrid Panata

Durch Bewegungstraining wird die Gelenkigkeit gefördert und die Rumpfstabilität gesteigert.

## 4 Chi Gong / Tai Chi mit Petra Ertel

Harmonisierung unserer Lebensenergie trägt zur körperlichen und geistigen Gesunderhaltung bei.

## 5 Aqua-Fitness im Flachwasser mit Hannelore Junek

Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn mit Hilfe von Aquafitnessgeräten.

## 6 Yoga für Senioren mit Ursula Krause

Körperliche und geistige Übungen, die den Körper mit Geist und Seele in Einklang bringen.

## 7 Aqua-Fitness im Tiefwasser mit Gerhard Junek

Bewegungsformen zur Kräftigung der Muskulatur. Herzkreislaufstabilisierung und Kraftausdauer.

## 8 Seniorentanz mit Anja Losse

Einfache Tanzschritte, Grundfolgen und Tänze zur Erhaltung der Koordination und Fitness.

## Rahmenprogramm: Gesundheitschecks, Fitnesstest, Laserschießen

Danke unseren Partnern: Stadt Altenburg, EWA, Landratsamt, DRK, Fruchtextpress, Sanitätshaus.

- Anmeldung bitte bis 09. August 2018 beim KSB, Tel 03447 2537 oder [info@ksb-altenburg.de](mailto:info@ksb-altenburg.de)

- die Mitgliedschaft im Sportverein ist keine Voraussetzung

- Teilnahmegebühr: 3 Euro, zu Entrichten am Veranstaltungstag vor Ort

- es besteht Versicherungsschutz im Rahmen des Sportversicherungsvertrages

- Änderungen vorbehalten

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt. Info Südbad: Telefon 03447 314684