

# SENIOREN-AKTIV-TAG

**Liebe Senioren/innen,**

**„Wer rastet, der rostet.“**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung den Körper und Geist in Schwung bringen und so ein hohes Maß an Lebensqualität und Freude erreichen.

Informieren Sie sich über die Angebote, schauen Sie sich die Übungen an und probieren Sie die Mitmach-Aktionen mit unseren Referenten/innen aus.

Viel Spaß

Walter Fellermeier  
BLSV Kreisvorsitzender  
vom Sportkreis Erlangen/  
Erlangen-Höchstadt

Veranstaltungsbeginn 13:00 Uhr

Eröffnung und Moderation

BLSV Willi Wahl

13:45 Grußworte aus Politik/Sport

Landrat Alexander Tritthart  
BLSV-Präsident Jörg Ammon

Spendenübergabe

von den Vitalen Unternehmen e. V.

Organisation

BLSV Vorstandschaft vom Sportkreis  
Erlangen/Erlangen-Höchstadt

Ansprechpartner

Herr Ferbar Mobil: 0157/ 55859898  
Tel: 09135/1787 ferbar@t-online.de  
Wiesenweg 5 91085 Weisendorf

Sonstiges

Kaffee und Kuchenbuffet auf der  
Terrasse am Sportheim der TSH

Informationsstände

BLSV-Pavillon und Stände von den  
Sportvereinen des Sportkreises  
Erlangen/Erlangen-Höchstadt

Senioren-Olympiade  
von 14:10 – 16:00 Uhr

Mit den Disziplinen

- Kegeln
- Basketball
- Blasrohrschießen
- Medizinball
- Golf

und anschließender  
Preisverleihung um 16:45 Uhr

Ehrung für die Plätze 1-3

BLSV Walter Fellermeier

## Sporthalle der TSH

13:15 – 13:45 Uhr

Fitnessstraining mit und ohne  
Kleingeräte Gerhard Heyder  
Übungsleiter von der TSH

14:10 – 14:40 Uhr

Qigong Eva Dahmen-Weisbach  
Qigong-Lehrerin

14:50 – 15:20 Uhr

Bewegungsübungen mit dem  
Rodendoball Gerdi Rath Übungs-  
leiterin von der TSG Weisendorf

15:30 – 16:00 Uhr

Ernährungsberatung nach TCM  
Traditioneller Chinesischer Medizin  
Ernährungsberaterin  
Michaela Fischer

16:10 - 16:40 Uhr

Tanzen im Sitzen Susanne Riks-Snay  
Tanzleiterin beim BV Seniorentanz

## Sportanlage der TSH

13:15 – 13:45 Uhr

Kreistanz - Tanzen auf der Fläche  
Susanne Riks-Snay Tanzleiterin  
beim Bundesverband Seniorentanz

14:10 – 14:40 Uhr

Nordic Walking Christa Spitzer  
Übungsleiterin von der TSH

14:50 – 15:20 Uhr

Alltagstrainingsprogramm ATP  
Renata Kallenbach und Nadine Sel  
von der TSG Weisendorf

15:30 – 16:00 Uhr

Denken und Bewegen mit Senioren  
Ruth Regner Gedächtnistrainerin  
beim Bundesverband BVGT

16:10 – 16:40 Uhr

Bewegungsübungen mit der  
Schwimmnudel Gerdi Rath  
Übungsleiterin TSG Weisendorf



Sportkreis Erlangen/  
Erlangen-Höchstadt

# SENIOREN-AKTIV-TAG

## INFORMIEREN, SCHAUEN

## UND AUSPROBIEREN

**Samstag, den**

**07.09.2019**

**13:00 – 17:00 Uhr**

**Adalbert-Stifter- Str. 50**

**Turnerschaft**

**Herzogenaurach**

Schirmherr: Landrat Alexander Tritthart