



- 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 11.45 Uhr)

1 Stuhlgymnastik mit Carmen Weber

Ein sanfter Weg zum Muskelaufbau, die Beweglichkeit bleibt erhalten.

2 Kreistraining mit Sigrid Panata

Abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung von Kondition und Koordination.

3 Rückengymnastik mit Petra Ertel

Durch Bewegungsfluss-Training wird Gelenkigkeit gefordert sowie Rumpfstabilität gesteigert.

4 Aqua-Fitness im Flachwasser mit Steffen Lippold

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

5 Yoga mit Ursula Krause

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

6 Aqua-Fitness im Tiefwasser mit Gabi Sokolowski

Bewegungsformen zur Kräftigung der Muskulatur, Herzkreislaufstabilisierung und Kraftausdauer.

7 Seniorentanz mit Anja Losse

Tanzen halt fit und macht Spaß. Einfache Tanzschritte und Grundfolgen werden vermittelt.

Rahmenprogramm: Gesundheitschecks, Fitnessstest, Blutzucker-Kontrolle.

Danke unseren Partnern: Stadt Altenburg, EUJA, DRK, Sanitätshaus und Fruchtexpress.

- Anmeldung bitte bis 20. August 2021 beim KSB, Tel 03447 2537 oder info@ksb-altenburg.de
- die Mitgliedschaft im Sportverein ist keine Voraussetzung
- Teilnehmergebühr: 5 Euro, zu Entrichten am Veranstaltungstag vor Ort
- es besteht Versicherungsschutz im Rahmen des Sportversicherungsvertrages

- Änderungen vorbehalten



SPORT- UND GESUNDHEITSTAG 60+

06. SEPTEMBER 2021 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, info@ksb-altenburg.de