



Mittelbayerisches Rehabilitationszentrum

Klinikum Luitpold • Klinikum Maximilian



***Fit für die Zukunft  
Gesund durch Bewegung für die Generation 60 plus  
am 16. Juni 2018***

**Vorgesehenes Programm:**

**bis 09:40 Uhr** Eintreffen im Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum Bad Kötzing  
Erfassen der Teilnehmerdaten und Einteilung der Teilnehmer in Gruppen

**09:45 Uhr** Begrüßung durch Kliniken, Stadt und BLSV  
Einweisung in den geplanten Tagesablauf

**10:00 Uhr** **Fitness und Prävention in der und um die Klinik:**  
Stationsparcours in eingeteilten Gruppen

- Kneipp-dich-fit
- Bogenschießen
- Blutdruckmessung
- Teambuilding
- Let's dance
- Gehirnjogging
- Parcours der Sinne

**12:30 Uhr** **Wählen Sie bitte aus und melden Sie uns die voraussichtliche Teilnehmerzahl für**

- Aquagymnastik
- Walken am Ludwigsberg oder im Kurpark
- Qigong

Das Venenmobil mit Informationen und Venenkurztest ist von 12:30 Uhr bis 15:00 Uhr für Sie da und bedarf keiner Anmeldung.

Bei ungünstigem Wetter werden die Angebote in die Klinikräume verlegt.

**14:00 Uhr** Gemütliches Beisammensein in der Reha-Klinik  
Mittagessen, Kaffee und Kuchen mit Gedankenaustausch

**15:00 Uhr** Verabschiedung

**Leitung, Informationen und Meldeadresse:**

BLSV Oberpfalz Kreis Cham  
Seniorenbeauftragte Carola Höcherl-Neubauer  
Jahnstraße 33, 93444 Bad Kötzing  
Tel.: 0 99 41 / 35 57  
E-Mail: carolahoecherl@t-online.de

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

Bitte melden Sie **bis Samstag, 09. Juni 2018** auf dem Rückantwortblatt die Teilnahmedaten.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 80 begrenzt. Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben. Es werden nur nicht mehr angenommene Teilnehmer informiert.**

Die Interessenten an Aqua - Fitness bitte Badesachen und Badetuch mitbringen. Teilnehmergebühren werden nicht erhoben. Weitere Unkosten trägt das einladende Rehazentrum.