



Mittelbayerisches Rehabilitationszentrum

Klinikum Luitpold • Klinikum Maximilian



***Fit für die Zukunft
Gesund durch Bewegung für die Generation 60 plus
am 20. Juni 2026***

Programm:

- 09:30 Uhr** Erfassung der Teilnehmer und Einteilung in Gruppen
- 09:45 Uhr** Begrüßung und Einweisung in den geplanten Tagesablauf
- 10:00 Uhr** Start des 8 Stationen-Parcours rund um die geistige und körperliche Fitness mit:
Meine Hände im Einsatz – Bogenschießen - Vital durchs Wasser - Geist in Schwung - Musik in Bewegung – Wackelkontakt – Beckenboden-Training – Woast as no (Demenzverzögerer am Beispiel des SV Wilting)
- 14:00 Uhr** Gemütliches Beisammensein in der Rehaklinik mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

Leitung, Informationen und Meldeadresse:

BLSV Sportkreis Cham
Seniorenbeauftragte Carola Höcherl-Neubauer
Jahnstraße 33, 93444 Bad Kötzing
Tel.: 0 99 41 / 35 57
E-Mail: carola.hoecherl-neubauer@blsv-cham.de

Wir laden Sie herzlich mit Ihrer Gruppe, allein oder mit Freunden zu uns ein.

Bitte melden Sie ***bis Sonntag, 07. Juni 2026 wie folgt an:***

im Qualinet unter Veranstaltungsnummer 10303FB0526 oder den beiliegenden Meldebogen an Frau Höcherl-Neubauer mailen.

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

Teilnehmergebühren werden nicht erhoben.

Wir freuen uns auf Sie.