

## Infos - Tipps - Ratgeber mehr vom Leben von A-Z

- Stadtwerke Amberg
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Klinikum St. Marien Amberg
- Amberger Zeitung
- Verkehrswacht – Reaktionstest, Sicherheitstests
- Gesundes Raumklima – Umwelttechnologie
- Seniorennetz Amberg-Sulzbach
- Schmuck - Bewertung/Schätzung

### Schönheit und Wellness, Reisen und Fitness

- Wellness, Kosmetik, Bodystyler
- Salzgrotte
- Versandhaus Witt
- Top-Body – Ernährung – Abnehmen
- Aqua und Fitness - Stadtwerke Amberg
- JoAnnas Fitness
- Smovey-Training für Jung und Alt
- Aupair-Seniorenvermittlung
- Mode La Belle
- Heilbad Joachimsthal – erstes Radonbad der Welt
- Hamam & Spa Amberg
- Fitnessstudio

### Es stellen sich vor:

- Johanniter
- Malteser
- Tagespflege
- Seniorenheim
- Freiwilligenagentur



## Mit dem VR-Heißluftballon über Amberg

Große Verlosung von 3 Plätzen  
Abfahrt: 15.00 Uhr  
am 4. Oktober 2015

## Was Sie alles erleben können Gesundheit – Ernährung – Wohnen

- Sehtest, Brillen und Lesehilfen
- Hörtest, Hörgeräte, Hörschutz
- Zahnärztliche Versorgung
- Venenmessung - Sanitätshaus Hellbach
- Physikalische Gefäßtherapie
- Nahrungsergänzung
- Krankenversicherungen
- Pflege und Betreuung
- Care-Gesundheitsmanagement
- Strabello Wohnraumgestaltung
- Lavylites – Homöopathie
- PhysioPlus



### KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Gesichts-, Nacken- und Handmassagen
- Wellnessoase
- Die 10 wichtigsten Tipps im Notfall –  
Wieso muss ich defibrillieren?

### Rundum mobil – ein neues Zeitalter beginnt

- E-Bikes
- Elektroautos
- Automobile – höher sitzen, bequemer fahren
- Citybus – bequem von Tür zu Tür

### Marktplatz der Vereine

ADFC | TV 1861 Amberg | SV Raigering  
Bridgeclub Amberg | Tierschutzverein | Soroptimist-AS



Informieren  
Mitmachen  
Kennenlernen  
Spaß haben

# 50+ plus FIT+AKTIV TAG

Sonntag, den 4. Oktober 2015

11.00–17.30 Uhr Amberger Congress Centrum

- + Live: Moderation Thomas Bärthlein
- + Live: Sie fragen – Ärzte und Experten antworten
- + Live: Expertentipps
- + Live: Aktiv- und Fitnessbühne

präsentiert von

AMBERGER  
ZEITUNG



- Eintritt frei -



**LIEBE BÜRGERINNEN  
UND BÜRGER,  
WERTE GÄSTE,**

dass sie „fitter und aktiver als je zuvor“ sind, wurde den Angehörigen der „Generation 65 plus“ erst kürzlich vom Statistischen Bundesamt bestätigt. Und was auf Menschen im Rentenalter zutrifft, gilt natürlich erst recht für alle Bürgerinnen und Bürger jenseits der Fünfzig. So gesehen hat die Stadt Amberg voll ins Schwarze getroffen, als sie sich vor einigen Jahren entschloss, ihr Konzept umzugestalten und aus den einstigen Seniorentagen einen „50 plus fit+aktiv Tag“ zu machen.

Im Rahmen der Veranstaltung wartet auch in diesem Jahr wieder ein reichhaltiges Programm auf alle Besucherinnen und Besucher – ob sie nun selbst der Altersgruppe ab Fünfzig angehören oder ihre Familienangehörigen zu diesem Tag begleiten. Dabei sorgen Dance-Fitness, Zumba oder Bodybalance sowie zahlreiche weitere Angebote für große Vielfalt und viel Spaß. Eine Modenschau und breites Vortragsprogramm mit einem reichhaltigen Themenspektrum komplettieren das umfassende Angebot, das wirklich bestens für die ganze Familie geeignet ist.

Dazu heiße ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz herzlich in unserem Amberger Congress Centrum willkommen und wünsche ihnen einen ebenso interessanten wie unterhaltenden Aufenthalt. Den Organisatoren und Mitveranstaltern, angefangen bei unserem Sozialreferat mit seiner Seniorenstelle über die Aktiven auf der Bühne und im Vortragssaal bis hin zu den zahlreichen Ausstellern und Sponsoren gilt mein umfassender Dank.

Ihr

**Michael Cerny**  
Oberbürgermeister

# 50+ plus

## FIT+AKTIV TAG

### BÜHNENPROGRAMM

Beginn 13.30 Uhr

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	<b>Beginn der Veranstaltung Begrüßung</b>	Moderation Thomas Bärthlein Oberbürgermeister Michael Cerny
13.45	<b>Dance Fitness 50+ fit+beweglich</b>	Tanzgruppe Ammersricht Leitung Rosa Mertel
14.00	<b>Zumba Gold, Sentao</b>	Tanzschule Schwandner
14.20	<b>Elektromobilität - auch für 50+</b>	Peter Wolters Stadtwerke Amberg
14.40	<b>Turnbahn, Turnelemente/ Gymnastik</b>	TV Amberg
15.00	<b>Bodybalance Yoga, Pilates, Thai Chi</b>	JoAnnas Fitness
15.15	<b>Modenschau Herbst/Winter 2015</b>	Mode Boutique La Belle Amberg
15.45	<b>Kinderturnsparte Cheerleader</b>	Panduren-Dancers SV Raiering
16.00	<b>Tänze Walzer, Boogie, Disco-Fox und Westcoast Swing</b>	Tanzschule Schwandner
ca. 16.30	<b>Ende</b>	

**Sonntag, 4. Oktober 2015**

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

### VORTRÄGE

Ab 14.00 Uhr im ACC, Obergeschoß

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
14.00 - 14.20	<b>Ganzheitliche Gesundheitspflege - Mehr Lebensqualität im Alter oder bei Krankheit?</b>	Elisabeth Krejci Heilpraktikerin Physikalische Gefäßtherapie BEMER
14.30 - 14.50	<b>Darmgesund - kerngesund</b>	Susanne Flintsch Heilpraktikerin
15.00 - 15.20	<b>„gesund, aktiv, schön - Saunen 50+“</b>	Angelika Musetti Stadtwerke/ Kurfürstenbad
15.30 - 15.50	<b>Bewegung als Medizin für Herz, Kreislauf, Stoff- wechsel und Psyche</b>	Dr. Thilo Baar, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmedizin Klinikum St. Marien
16.00 - 16.20	<b>Homöopathie des Neuen Jahrtausends</b>	Birgit Doll Gesundheitscoach Hamburg
16.30 - 17.00	<b>Zentralorgan Leber - Schlüssel zur Gesundheit</b>	Susanne Flintsch Heilpraktikerin

