



LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

„50 Jahre sind doch kein Grund, ans Alter zu denken!“ Wer, wie ich, vor noch nicht allzu langer Zeit diesen „magischen“ Geburtstag gefeiert hat, wird sicherlich ebenfalls diese Meinung vertreten. Doch obwohl man fraglos noch mitten im Leben steht, viel unternimmt und sich dabei ausgezeichnet fühlt, ist es doch bereits an der Zeit, sich auf diese Lebensphase vorzubereiten. Denn nur wer mögliche Stolpersteine kennt, kann sich auch wirksam dagegen wappnen.

Informationen, Anregungen und Beispiele, wie das geschehen kann, bietet der „50 plus Fit+Aktiv Tag“, den unser Referat für Jugend, Senioren und Soziales zum zweiten Mal im ACC veranstaltet. Er deckt ein breites Spektrum an Themen rund ums Älterwerden ab, hat aber auch für alle weiteren Familienmitglieder vieles zu bieten. Zu dieser interessanten Mischung aus Information und Unterhaltung lade ich recht herzlich ein und wünsche unseren Gästen einen angenehmen Nachmittag.

Ihr

Michael Cerny
Oberbürgermeister



50+ plus

FIT+AKTIV TAG

VORTRÄGE

Ab 13.30 Uhr im ACC, Obergeschoß

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30 – 13.50	Naturheilverfahren nach Kneipp- So hilft Kneipp bei Schlafstörungen	Evelin Hensel Kneipp-Gesundheits-trainerin
14.00 – 14.20	Säure-Basenhaushalt - was ist das? Eine Anleitung zum richti- gen Entsäuern	Susanne Flintsch, Heilpraktikerin
14.30 – 14.50	„Was kann ich tun – Energiesparen – aktuelle Vorgaben“	Thomas Großer, Energieberater  Stadtwerke Amberg
15.00 – 15.20	Darmkrebs verhindern durch Vorsorge	Prof. Dr. med. Volker Groß Klinikum St. Marien
15.30 – 15.50	Die homöopathische Stoffwechselkur – Abnehmen und Entgiften in 23 Tagen!	Sandra Diehl revital-balance
16.00 – 16.20	Die neue Möglichkeit des Vererbens	Michael Püttner, stellv. Vorstandsmitglied
16.20 – 16.30	Stiftergemeinschaft der Sparkasse	Stiftungsexperte der Sparkasse Amberg- Sulzbach
16.30 – 17.00	Das Rezept aus dem Ge- sicht – Was können wir darin ablesen?	Susanne Flintsch, Heil- praktikerin

Sonntag, 5. Oktober 2014

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

BÜHNENPROGRAMM

Beginn 13.30 Uhr

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	Beginn	Moderation Thomas Bärthlein
13.45	Begrüßung	Oberbürgermeister Michael Cerny
14:00	Dance Fitness 50+ fit+beweglich mit Tänzen	Tanzgruppe Ammersricht Leitung Rosa Mertel
14:20	Zumba Gold, Kids & Senta	Tanzschule Seidl-Schwandner
14:45	Wohlfühlwelt für Körper, Geist und Seele!	Heike Klee, Aquatrainerin Daniel Wanninger, Saunameister 
15.15	Stepp-Aerobic „Die schwingenden Aktiven der DJK 2002 Amberg“	Gabi Merkel, Evelin Hensel, DJK 2002 Amberg
15:30	Rock`n Roll	Chillirockers
16:00	Tanzbärchen (3-5 Jahre) Dance Kids (6-8 Jahre) Ballet-Feen	Tanzschule Seidl-Schwandner
16:15	Mode Herbst/Winter 2014	Boutique La Belle Amberg
ca. 17:00	Ende	

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

- Stadtwerke Amberg
- Sparkasse Amberg - Sulzbach
- Klinikum St. Marien Amberg
- Amberger Zeitung
- Verkehrswacht – Reaktionstest, Sicherheitstests
- Beratungsstelle der Kriminalpolizei
- Handys, Smartphones und Tablets
- SmoveyTraining für Jung und Alt
- Internet: ASAMnet
- Vdk Amberg-Sulzbach
- 66plus Verlag

Schönheit und Wellness, Reisen und Fitness

- Wellness, Kosmetik, Bodystyler
- Vilstal - Salzgrotte
- Mode Versandhaus
- Heilbad Joachimsthal – erstes Radonbad der Welt
- Top-Body – Ernährung – Abnehmen
- Aqua und Fitness - Stadtwerke Amberg
- Revital-Balance-Fitness
- ADAC - Automobilclub
- Naturpark Hirschwald
- Mode La Belle

Es stellen sich vor:

- SKF - Sozialdienst Katholischer Frauen
- Kneippverein
- Johanniter
- Malteser
- Tagespflege
- Seniorenheim
- Freiwilligenagentur
- BRK

Was Sie alles erleben können Gesundheit und Ernährung

- Sehtest, Brillen und Lesehilfen
- Hörtest, Hörgeräte, Hörschutz
- Zahntechnik und Zahnersatz
- Zahnärztliche Versorgung
- Venenmessung - Sanitätshaus Hellbach
- Physikalische Gefäßtherapie
- Nahrungsergänzung
- Krankenversicherungen
- Senioren Resonanz-Coach
- Gesundes Raumklima
- Vitalnahrung
- AOVE
- Physiotherapie
- Care-Gesundheitsmanagement



KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

- **Wellnessoase**
 - Gesichts-, Nacken- und Handmassagen
 - Blutdruck- und Blutzuckermessungen
 - Die 10 wichtigsten Tipps im Notfall – Wieso muss ich defibrillieren?
- Rundum mobil – ein neues Zeitalter beginnt**
- E-Bikes
 - Elektromobile
 - Automobile – höher sitzen, bequemer fahren
 - Citybus – bequem von Tür zu Tür

Marktplatz der Vereine

ADFC | BLSV | DJK Amberg 2002 | TV 1861 Amberg



Informieren
Mitmachen
Kennenlernen
Spaß haben

50+ plus

FIT+AKTIV TAG

Sonntag, den 5. Oktober 2014

11.00–17.30 Uhr Amberger Congress Centrum

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

präsentiert von

AMBERGER
ZEITUNG

Sparkasse
Amberg-Sulzbach

STADTWERKE AMBERG
servicestark
und vor der Tür

- Eintritt frei -

P Kostenlos Parken in der Tiefgarage Pfalzgrafenring
gegen Vorlage des Parktickets am Stadtwerke Infostand