

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

- Stadtwerke Amberg
- Sparkasse Amberg-Sulzbach
- Klinikum St. Marien Amberg
- Oberpfalz Medien - Amberger Zeitung
- Verkehrswacht - Reaktionstest, Sicherheitstests

Schönheit und Wellness, Reisen und Fitness

- Wellness, Kosmetik
- Versandhaus Witt
- Fitnessstudio - Rehabilitation Sportpark
- Aqua und Fitness - Stadtwerke Amberg
- Heilbad Joachimsthal - erstes Radonbad der Welt
- Tanzschule Schwandner
- FIVE.TRAVEL - Reisebüro Amberg
- Mode mobil

Es stellen sich vor:

- Geh- und Haltungsschule
- Beck Physio
- BRK - Kreisverband Amberg-Sulzbach
Hausnotruf - Second Hand
- Johanniter
- Malteser - Angehörigenberatung
- Promedica
- Freiwilligenagentur
- SKF - Sozialdienst kath. Frauen
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Mehrgenerationenhaus



Was Sie alles erleben können Gesundheit - Ernährung - Wohnen

- Sehtest, Brillen und Lesehilfen
- Hörtest, Hörschutz, Hörgeräte Seifert
- Zahnärztliche Tageskliniken Dr. Eichenseer
- Sanitätshaus Hellbach - Venenmessung
- Tupperware-Partymanager
- AOK Bayern
- Menüservice
- Pflege und Betreuung; Pflegende Angehörige
- Care - Gesundheitsmanagement
- Lavylites - Homöopathie
- Apotheken
- Thermomix
- Amt für Landwirtschaft und Ernährung
- Generation 55plus
- Creation Direkt - Mensch & Umwelt



KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Wellnessoase
- Gesichts-, Nacken- und Handmassage
- Fußmassage
- Erinnerungspflege

Marktplatz der Vereine

ADFC Amberg-Sulzbach | TV 1861 Amberg | BLSV |
Judoclub Kümmersbruck



AMBERG



Informieren
Mitmachen
Kennenlernen
Spaß haben

50+ plus FIT+AKTIV TAG

Sonntag, den 30. September 2018

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

oberpfalz
medien
AMBERGER ZEITUNG

Sparkasse
Amberg-Sulzbach

STADTWERKE AMBERG

- Eintritt frei -



**Liebe Bürgerinnen
und Bürger,
werte Besucher des
50plus Fit + Aktiv Tages,**

bis ins hohe Alter fit, aktiv und gesund zu bleiben, das ist sicherlich ein Herzenswunsch von uns allen. Dabei ist es gar nicht so einfach, sich diesen auch zu erfüllen. Denn umso älter wir werden, desto mehr steigt auch die Gefahr einer Erkrankung oder einer Beeinträchtigung, die zwar keineswegs gefährlich sein muss, aber doch einen Verlust an Lebensqualität bedeutet.

Deshalb hat die Stadt Amberg den 50plus-fit+aktiv-Tag ins Leben gerufen. Sein Angebot richtet sich nicht nur an interessierte Seniorinnen und Senioren, die erfahren wollen, wie sie ihre Gesundheit und Fitness möglichst lange erhalten oder mit einer Einschränkung gut leben können, sondern auch an deren Familien sowie Menschen, die sich rechtzeitig auf das Älterwerden einstellen wollen.

Mit dem diesjährigen Programm, bestehend aus mitreißenden Bühnenauftritten wie Line Dance, Zumba und Rock'n'Roll sowie informativen Vorträgen von A wie Autofahren bis Z wie Zellengesundheit wird es einmal mehr gelingen, den Besucherinnen und Besuchern viele wichtige Aspekte rund um das Thema Gesundheit auf unterhaltsame Art und Weise zu vermitteln.

Dafür danke ich an dieser Stelle den Beteiligten und Ausstellern, allen voran unserer Seniorenstelle sowie dem bewährten Veranstaltungsteam des Amberger Congress Centrums. Unseren Gästen wünsche ich viel Freude und Gesundheit sowie bei unserem fit+aktiv-Tag ein paar ebenso vergnügliche wie hilfreiche Stunden!

**Michael Cerny
Oberbürgermeister**

50+ plus FIT+AKTIV TAG

BÜHNENPROGRAMM

Beginn 13.30 Uhr

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	Beginn der Veranstaltung	Moderation Thomas Bärthlein
13.45	Begrüßung	Oberbürgermeister Michael Cerny
14.00	Line Dance	Highwaystompers Amberg Leitung Conny Stauber
14.20	Funcio Core Power anspruchsvolles Kräftigungsprogramm Mittelpunkt Wirbelsäule	Beck-Physio Amberg Peter Beck Heilpraktiker für Physiotherapie
14.50	fit und beweglich	Tanzgruppe KAB Ammersricht Leitung Annemarie Schafbauer und Maria Losch
15.10	Zumba Gold	TS Schwandner
15:30	Rehafit	Balance TV 1861 Amberg Reha-Trainer Sercan Kayir
15.50	Rock`n Roll Showprogramm	Chilirockers DJK 2002 Amberg
ca. 16.30 Uhr	Ende	



Sonntag, 30. September 2018

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

VORTRÄGE

Ab 14.00 im ACC, Obergeschoss

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
14.00	Medizinische Moorkissen	Wolfgang Kifmann Creation Direkt
14.30	Leichter aufrecht durchs Leben gehen, wie geht das?	Geh- und Haltungsschule Inge Köferl Heilpraktikerin für Physiotherapie
15.00	Kann ich noch Auto fahren? Medizinische Aspekte der Fahrtauglichkeit	Dr. med. Jens Trögner Chefarzt Klinik für Innere Medizin III Klinikum St. Marien
15.30	Schwimmen – der gesunde Ausdauersport für jedes Alter	Simone Hirsch Fachangestellte für Bäder- betriebe 
16.00	Wechselwirkungen Medi- kamente – ein komplexes Thema und (k)eine einfache Lösung	Dr. Robert Winkler Apotheker Email Apotheke
16.30	Gesunde Zellen – gesunder Körper	Edith Sabara Gesundheitscoach
ca. 17.00	Ende	

