

Anmeldung für Teilnahme und Aktivitäten:

- bis **04.05.2026**
- Name, Vorname, Alter
- wo es möglich ist, Sportverein (Sportgruppen können sich geschlossen anmelden)
- Interessen für welche Sportangebote



Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Hofmann
Vorsitzende der Seniorenkommission

Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren und Förderer, insbesondere der Kreissparkasse Saalfeld – Rudolstadt, dem Team der Landessportschule und alle Partner der „Informationsmeile“.

Kreissportbund „Saale / Schwarz“ e.V.
Wirbacher Straße 10
07422 Bad Blankenburg
Tel.: 036741 - 41940
E - Mail: ksb-saale-schwarza@t-online.de

„Sportaktivtag 50 Plus“

des
Kreissportbundes „Saale / Schwarz“ e.V.
am **20. Mai 2026** in Bad Blankenburg,
Sportstätten der Landessportschule

- * **Anmeldungen bis zum 04.05.2026** (natürlich können auch die mitmachen, die sich kurzfristig zum Kommen entscheiden)
- * **Sportangebote** für die alltägliche Anwendung, glückssteigernd und fitnessfördernd
- * **Informationsmeile - „Fit und gesund im Alter“ - mit Partnern des Sports**
- * Beschallung und Moderation:
DJ Thomas Brückner
- * Jede/r Teilnehmer/in erhält für das aktive Mitmachen eine Teilnehmerurkunde
- * Teilnahmebestätigungen für Krankenkassen können abgestempelt werden
- * Anreise per PKW: Parkplätze im Gelände der Landessportschule
- * Anreise per Bus (Linie S2, Haltestelle: direkt an der Landessportschule)
- * Und **nicht vergessen:**
Alle Aktive benutzen bitte saubere, abriebfeste Sportschuhe.

"Sportaktivtag 50 Plus"



Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt

20. Mai 2026

13 – 16 Uhr in Sportstätten
der Landessportschule
Bad Blankenburg



Mit freundlicher Unterstützung der

 **Kreissparkasse
Saalfeld-Rudolstadt**

„Sport treiben – vital bleiben!“

Unter Leitung der Seniorenkommission des Kreissportbundes wird die traditionelle Sportveranstaltung im Altersbereich der über 50-jährigen - **Sportaktivtag 50 Plus** - im Sportjahr 2026 zum 18. Mal angeboten und mit neuen Ideen weitergeführt.

Gemeinsam laden wir alle Sportinteressierten über 50 Jahre recht herzlich zu interessanten sportlichen Betätigungen, zum Fachsimpeln und gemütlichen Beisammensein ein. Damit sprechen wir Sportinteressierte nicht nur aus Sportvereinen, sondern aus der gesamten Bevölkerung an. Die sportlichen Rahmenbedingungen sind optimal und die Unterstützung durch das Team der Landessportschule verspricht erneut ein gutes Gelingen dieser Veranstaltung.

Wie immer wird diese Veranstaltung mit qualifizierten Referenten und der "Informationsmeile - fit und gesund im Alter" des Gesundheitsamtes sowie weiteren Partnern des Sports ein aktiver und informativer Nachmittag mit Bewegung und Begegnungen im Sport der Älteren werden. Das abwechslungsreiche Programm lädt zum Mitmachen ein. Es ist für jeden etwas dabei.

Mein Dank gilt den Organisatoren, den Mitgliedern der Seniorenkommission, den vielen Partnern und qualifizierten Referenten, durch deren Einsatz eine solche Veranstaltung überhaupt erst möglich wird.

Mit viel Hingabe haben sie einen Tag vorbereitet, der vor allem durch Sie, die aktiven Teilnehmer, mit Leben erfüllt wird.

Frank Persike
Vorsitzender KSB

Wir starten gemeinsam

in der **GutsMuths - Sporthalle**

13 Uhr **Eröffnung** durch Frank Persike
 Vorsitzender des Kreissportbundes

 danach **Erwärmung** mit Lilo Franke

Unsere weiteren Angebote:

GutsMuths - Sporthalle:

HAT 3/4

13.30 Uhr **Line Dance**
 mit Annegret Spyrka

14.30 Uhr **Line Dance**
 mit Annegret Spyrka

HAT 2

13.30- 16 Uhr **Info - Meile** "fit und
 gesund im Alter" Gesundheitsamt u.
 weitere Partner

HAT 3/4

15.30 Uhr **AROHA**
 mit Lilo Franke

Mitmachangebote:

HAT 1

Hallenbowling
AlltagsFitnessTest

Gymnastiksaal:

13.30 Uhr **Stuhlgymnastik mit Ball**

14.30 Uhr **Stuhlgymnastik mit Ball**
 mit Simone Stemmler-Otto

15.15 Uhr **Qigong** mit Renate Michel

Judosaal:

13.30 Uhr **Entspannung** mit Renate Michel

14.15 Uhr **Entspannung** mit Renate Michel

Natur:

ab 14.00 Uhr **Wanderung (ca. 6 km)**
 mit Rita Schnack, Wanderleiterin aus
 Rudolstadt

Informationsstände und Aktionen von:

- **Polizeiinspektion Saalfeld – Polizeiliche Beratungsstelle** - „Sicher Leben im Alter“
- **DRK-Kreisverband Saalfeld-Rudolstadt e.V.** - Hausnotruf
- **Diakonie Rudolstadt** Häusliche Pflege, Tagespflege
- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)** - Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen
- **Verbraucherzentrale Thüringen e.V.** Nachhaltige Lebensmittelauswahl
- **Schier Optik GmbH** - Seh- und Hörtest
- **Agathe Saalfeld-Rudolstadt** - Alltag selbstbestimmt gestalten
- **Gesundheitshaus Hampe** - Beratung rund um die Fußgesundheit
- **Sanitätshaus Fischer** - Hilfsmittel jeglicher Art
- **Pflegeberatung YourCare & Alltagshilfe Tagwerk GbR** - Professionelle Pflegeberatung und optimale Pflegeorganisation
- **Aesculap-Apotheke, Greif-Apotheke Bad Blankenburg** - Blutzucker- und Blutdruckmessung
- **Seniorenbüro des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt** - Bewegung, Begegnung, Beratung – Seniorenbüro mit Demenzparcours
- **Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt Gesundheitsamt** - Gesund bleiben – aktiv leben

Wir bieten zur Veranstaltung ein **Obstbuffet** an und unsere Kreissportjugend einen Stand „**Mix dich fit**“ mit alkoholfreien Getränken.