



Landkreis Hof
wir sind Heimat

FREIRAUMTAGE - APRIL BIS JULI 2018

WAS?	WANN?	WO?	VERANSTALTER/ ANMELDUNG
TANZ-TEE Ü 60	Sonntag, 08.04.2018, 15.00-17.00 Uhr	Philipp-Wolfrum-Haus Am Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach/Wald	Stadt Schwarzenbach/Wald Kontakt: Christine Rittweg, 09289/5043 oder christina.rittweg@schwarzenbach- wald.de
SENIORENGYMNASTIK MIT GESUNDEM FRÜHSTÜCK	Mittwoch, 11.04.2018, 09.00-12.00 Uhr	Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof Gabelsbergerstr. 81A, 95028 Hof	Stadt Hof Anmeldung bis 05.04.2018 Kontakt: Elke Zuber 0172/7362674
RE-AKTIV GESUNDHEITSTAG GENERATION 60+	Sonntag, 15.04.2018, 13.00-17.00 Uhr	Schulzentrum Rehau Pilgramsreuther Str. 34-36, 95111 Rehau	Stadt Rehau/Gemeinde Regnitzlosau Keine Anmeldung erforderlich Kontakt: Sandra Hilbig 09283-898560 oder sandra.hilbig@stadt-rehau.de
WANDERN IM DREILÄNDERECK	Samstag, 05.05.2018, 14.00 Uhr	Dreiländereck, Soldatengrab, Hinterprex 19 mit Einkehr in Oberprex 95194 Regnitzlosau	Gemeinde Regnitzlosau Kontakt: Sandra Schnabel, 09294/943330 mit Essensbestellung
GEFÜHRTE WANDERUNG MIT ALTBÜRGERMEISTER WILLI KOSKA	Montag, 14.05.2018, 14.00 Uhr	Mehrgenerationenspielplatz am Schlosspark, 95176 Konradsreuth	Gemeinde Konradsreuth Keine Anmeldung erforderlich Kontakt: Christel Werner, 09292/1637 oder c.u.werner@gmx.de
OBERKOTZAUER SENIOREN IN BEWEGUNG <i>*Ablaufübersicht siehe Rückseite</i>	Donnerstag, 24.05.2018, 09.30-15.00 Uhr	Saaletalhalle Bürgerstr., 95145 Oberkotzau	Marktgemeinde Oberkotzau Anmeldung bis 15.05.2018 Kontakt: Marianne Lang, 09286/9410 oder rathaus@oberkotzau.de
ERÖFFNUNG DES GESUNDHEITS- WANDERWEGES	Sonntag, 03.06.2018, 13.00 Uhr	Kurpark Bad Steben Badstr. 31, 95138 Bad Steben	Marktgemeinde Bad Steben Kontakt: Tourist-Information, 09288/7470
„WIR SIND AKTIV MIT KÖRPER UND KOPF“ TEIL 1	Dienstag, 05.06.2018, 14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftstreff Mühlstr. 22, 95236 Stammbach	Marktgemeinde Stammbach Kontakt: Christina Zammert, 09256/9606288 oder seniorenarbeit- stammbach@gmx.de
GESUNDHEITS- WANDERN MIT GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN	Mittwoch, 06.06.2018, 18.30 Uhr	Therme Bad Steben Badstr. 31, 95138 Bad Steben	Marktgemeinde Bad Steben Kontakt: Brigitte Schmid, 09288/8250 oder gbschmid@gmx.net Unkostenbeitrag: 4 Euro
GESUNDHEITS- WANDERN MIT GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN	Freitag, 08.06.2018, 18.30 Uhr	Therme Bad Steben Badstr. 31, 95138 Bad Steben	Marktgemeinde Bad Steben Kontakt: Brigitte Schmid, 09288/8250 oder gbschmid@gmx.net Unkostenbeitrag: 4 Euro



Landkreis Hof
wir sind Heimat

WAS?	WANN?	WO?	VERANSTALTER/ ANMELDUNG
ERNÄHRUNG IM ALTER	Dienstag, 12.06.2018, 14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftstreff Mühlstr. 22, 95236 Stambach	Siehe „Wir sind aktiv mit Körper und Kopf“ Teil 1
NORDIC WALKING	Dienstag, 12.06.2018, 18.30 -19.30 Uhr	Lettenbachsee, Lettenbachweg 12, 95028 Hof	Stadt Hof Keine Anmeldung erforderlich Kontakt: IFL Hof e.V., Renate Riegel, 09281/65905
GESUNDHEITS- WANDERN MIT GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN	Mittwoch, 13.06.2018, 18.30 Uhr	Therme Bad Steben Badstr. 31, 95138 Bad Steben	Marktgemeinde Bad Steben Kontakt: Brigitte Schmid, 09288/8250 oder gbschmid@gmx.net Unkostenbeitrag: 4 Euro
SENIORENSPORT (GEDÄCHTNISTRAINING DURCH BEWEGUNG)	Donnerstag, 14.06.2018, 16.00 -17.00 Uhr	Turnhalle der Freien Waldorfschule Kolpingshöhe 3, 95032 Hof	Siehe Nordic Walking
GESUNDHEITS- WANDERN MIT GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN	Freitag, 15.06.2018, 18.30 Uhr	Therme Bad Steben Badstr. 31, 95138 Bad Steben	Marktgemeinde Bad Steben Kontakt: Brigitte Schmid, 09288/8250 oder gbschmid@gmx.net Unkostenbeitrag: 4 Euro
PSYCHISCH GESUND BIS INS HOHE ALTER	Dienstag, 19.06.2018, 14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftstreff Mühlstr. 22, 95236 Stambach	Siehe „Wir sind aktiv mit Körper und Kopf“ Teil 1
VORTRAG: GESUNDES HERZ- LANGES LEBEN, TIPPS AUS DER NATURHEILKUNDE	Freitag, 22.06.2018, 19.00 Uhr	„Alte Schule“ Schulstr.2, Kautendorf, 95182 Döhlau	Keine Anmeldung erforderlich Kontakt: Gudrun Spatschek, Tel. 09286/6566 oder g.spatschek@gmx.de Referent: Heilpraktiker Johannes Naumann, Schwarzenbach/Saale
„WIR SIND AKTIV MIT KÖRPER UND KOPF“ TEIL 2	Dienstag, 26.06.2018, 14.00 bis 16.00 Uhr	Nachbarschaftstreff Mühlstr. 22, 95236 Stambach	Siehe „Wir sind aktiv mit Körper und Kopf“ Teil 1
AQUA JOGGING (WASSERGYMNASTIK)	Mittwoch, 11.07.2018, Kurs 1: 10.00 Uhr Kurs 2: 10.30 Uhr	Freibad, Ascher Str. 32, 95028 Hof	Stadt Hof Kontakt: HofBad GmbH, Michaela Franke, 09281/812450 oder michaela.franke@stadtwerke- hof.de



Landkreis Hof
wir sind Heimat

***Ablaufübersicht: OBERKOTZAUER SENIOREN IN BEWEGUNG**

Zeit	Ablauf
09.30-11.00 Uhr	Yoga, bitte Matten und bequeme Kleidung mitbringen
11.00-11.30 Uhr	gemeinsamer Spaziergang zum Summa-Park mit Gelegenheit zur Einkehr in der Gaststätte „Schlossstuben“
11.30-12.45 Uhr	Mittagspause
12.45-13.00 Uhr	Treffen im vorderen Bereich des Summa-Parks an der „Sonneninsel“
13.00 Uhr	Führung durch den Fernweh-Park mit Initiator Klaus Beer
14.00-15.00 Uhr	kleine Wanderung oberhalb der Schwesnitz mit Werner Strunz, Fichtelgebirgsverein, Ortsgruppe Oberkotzau Alternativ: Übungen an Senioren-Geräten im Summa-Park oder Ruhepause

BEI RÜCKFRAGEN SIND IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN:

Ute Hopperdietzel
Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Hof
Landratsamt Hof
Schaumbergstr. 14, 95032 Hof
09281/57407
ute.hopperdietzel.@landkreis-hof.de

Denise Kuhn
Fachbereich Gesundheitswesen
Landratsamt Hof
Theaterstr. 8, 95028 Hof
09281/72111
denise.kuhn@landkreis-hof.de