



**Landkreis Hof**  
wir sind Heimat

## FREIRAUMTAGE - APRIL BIS JULI 2018

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



**Landkreis Hof**  
wir sind Heimat

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



**Landkreis Hof**  
wir sind Heimat

**\*Ablaufübersicht: OBERKOTZAUER SENIOREN IN BEWEGUNG**

<b>Zeit</b>	<b>Ablauf</b>
<b>09.30-11.00 Uhr</b>	Yoga, bitte Matten und bequeme Kleidung mitbringen
<b>11.00-11.30 Uhr</b>	gemeinsamer Spaziergang zum Summa-Park mit Gelegenheit zur Einkehr in der Gaststätte „Schlossstuben“
<b>11.30-12.45 Uhr</b>	Mittagspause
<b>12.45-13.00 Uhr</b>	Treffen im vorderen Bereich des Summa-Parks an der „Sonneninsel“
<b>13.00 Uhr</b>	Führung durch den Fernweh-Park mit Initiator Klaus Beer
<b>14.00-15.00 Uhr</b>	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<sup>plus</sup> 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