

Wir laden Sie herzlich ein

zur Veranstaltung

„Heute gesund für morgen“

Mittwoch, 11. April 2018

von 15:00 Uhr bis ca.17:00 Uhr
im Haus der Kultur / kleiner Saal
in Waldkraiburg

Grußwort

Fachvortrag

„Gesunde Ernährung und Bewegung
im Alter“

Bewegungsübungen

für Ihr körperliches und seelisches
Wohlbefinden



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn
in Kooperation mit Gesundheitsregion^{plus},
Stadt Waldkraiburg und Seniorenbeirat
Waldkraiburg

❖ 15:00 Uhr

Begrüßung

Robert Pöttsch

Bürgermeister Stadt Waldkraiburg

❖ 15:15 Uhr

Fachvortrag

Dr. med. Helmut Rochlitz

Facharzt für Innere Medizin,
Diabetologe DDG und Endokrinolo-
ge

❖ 16:00 Uhr

Bewegungsübungen

Rolf Weinandi

Qi-Gong Lehrer

❖ 16:15 Uhr

Vorstellung der Aktivangebote

Sie wollten sich schon längst über
gesunde Ernährung sowie gesunde
Bewegung im Alter informieren und ggf.
an einem Sportangebot oder/und an ei-
nem Kochkurs teilnehmen?

**Machen Sie mit bei unseren
Angeboten!**

❖ **Kochkurs**

mit Manuela Tischler,
Ökotrophologin

wo: Dieselschule Waldkraiburg

wann: 08.05.2018

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Max. 15 Personen

Anmeldung: Gesundheitsamt
Mühldorf Tel.: 08631/ 699-310

❖ **Wassergymnastik**

Reha Sportverein Waldkraiburg
e.V.

wo: Schulschwimmhalle Wald-
kraiburg, Franz-Lisztstraße

wann: 17.04./ 24.04./ 08.05.2018

Uhrzeit: 15:00 – 15:45 Uhr

Anmeldung: Rudi Jank

❖ **Walking/ Nordic-Walking**

Reha Sportverein Waldkraiburg
e.V.

wo: Eisstadion Waldkraiburg,
Stadionstraße 8

wann: 18.04./ 25.04./ 09.05.2018

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung: Rudi Jank

1. Vorsitzender

Tel. Nr.: 08638/ 1796

E-Mail: [vorsitz@reha-sv-
waldkraiburg.de](mailto:vorsitz@reha-sv-waldkraiburg.de)

- ❖ **Qi Gong im Stadtpark**
mit Rolf Weinandi
wo: Stadtpark Waldkraiburg
Auf der Wiese oder im Pavillon
wann: 26.04.2018 von 17:30 - 18:30 Uhr
wann: 04.05.2018 von 16:00 - 17:00 Uhr
Keine Anmeldung nötig!

- ❖ **Klettergruppe**
wo: DAV Kletterzentrum Waldkraiburg
wann: 20.04. und 18.05.2018
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmerzahl: **je Kurs max. 6 Personen**
Anmeldung: Gesundheitsamt
Mühldorf 08631/ 699-310

- ❖ **Fahrradparcours**
mit dem Motorclub Waldkraiburg
wo: Haus der Vereine
MC Waldkraiburg
wann: 03.05.2018
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Keine Anmeldung nötig!

- ❖ **Auto-Simulatoren**
mit der Kreisverkehrswacht
Berchtesgaden
wo: Haus der Kultur Waldkraiburg
wann: 17.05.2018
Uhrzeit: 12:00 – 16:00 Uhr
Keine Anmeldung nötig!

Diese Angebote sind für Sie kostenfrei!

- ❖ **Kino Cinewood**
Film „Still Alice am **19.04.2018**
Film „Ü 100“ am **03.05.2018**
Uhrzeit: 15:00 Uhr
Eintritt ca. 5,00€

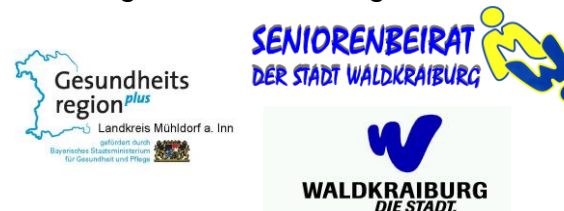
Ab 14.00 Uhr:
Kaffee und Gratskuchen
Organisiert durch
Seniorenbeirat der Stadt
Waldkraiburg

❖ Was Sie dafür tun müssen?

Sich einfach anmelden!

Kontakt:
Gesundheitsamt Mühldorf
Telefon:
08631/ 699-310 /-330 /-525

Die Angebote werden organisiert durch



diese Aktion wird



„Heute gesund für morgen“

Gesundheitskampagne 2018
Mein Freiraum. Meine Gesundheit.
In jedem Alter
Gesund.Leben.Bayern