

- Bus 1 11:45 Uhr ab Oelsnitz, Aldi Parkplatz
11:55 Uhr ab Stollberg, Hst. Bahnhof
12:10 Uhr ab Gablenz, Hst. Warthehalle
12:15 Uhr ab Affalter, Hst. Rathaus
12:25 Uhr ab Zwönitz, Markt
12:40 Uhr ab Geyer, Busbahnhof
12:45 Uhr ab Tannenberg, Mitte
ACHTUNG: Ein zweiter Bus wird ab Stollberg, Hst. Bahnhof eingesetzt!
- Bus 2 12:00 Uhr ab Oberwiesenthal, Sparingberg
12:10 Uhr ab Oberwiesenthal, Markt
12:15 Uhr ab Unterwiesenthal
12:20 Uhr ab Bärenstein, Rathaus
12:45 Uhr ab Cranzahl, Rathaus
12:50 Uhr ab Sehma, Hst. Warte
- Bus 3 11:45 Uhr ab Zschopau, Busbahnhof
12:15 Uhr ab Marienberg, Markt
12:25 Uhr ab Großrückerswalde, Wendeschleife
12:35 Uhr ab Mildena, Hst. Tankstelle
12:45 Uhr ab Geyersdorf, Hst. Turnhalle
12:50 Uhr ab Annaberg-Buchholz, Markt
12:55 Uhr ab B.-Uthmann-Ring, Hst. Ärztehaus
12:56 Uhr ab B.-Uthmann-Ring, Hst. Abzweig B 101
- Bus 4 11:40 Uhr ab Beierfeld, Markt
11:50 Uhr ab Grünhain, Hst. Scharfe Ecke
12:05 Uhr ab Elterlein, Markt
12:20 Uhr ab Scheibenberg, Markt
12:30 Uhr ab Crottendorf, Markt
12:37 Uhr ab Waltherdsdorf, Hst. Mitte
12:45 Uhr ab Annaberg-Buchholz, Große Wendeschleife
12:53 Uhr ab Annaberg-Buchholz, Kleine Wendeschleife

Hinweis: Wir bitten um Verständnis, dass andere Busrouten in diesem Jahr auf Grund zu geringer Auslastung entfallen! Sollte ein Transfer dennoch notwendig sein, so bitten wir um rechtzeitige Rückmeldung unter der angegebenen Kontaktadresse.

Ankunft aller Busse ca. 13:00 Uhr in Frohnau, Rückfahrt für alle Busse 18:00 Uhr ab Frohnau.

Mit freundlicher Unterstützung



VERANSTALTER



Adam-Ries-Str. 16 · 09456 Annaberg-B.
Ansprechpartner: Frau Susan Einenkel
Vereinsberaterin Veranstaltungen
Tel.: 03733/145-433 · Fax: 03733/145-439
Mail: s.einenkel@ksberzgebirge.de
Ansprechpartner: Herr Steffen Langer
KOMMI-Koordinator Senioren
Tel.: 03733/145-437 · Fax: 03733/145-439
Mail: s.langer@ksberzgebirge.de
Web: www.ksberzgebirge.de

Gefördert durch:



„MACH MIT – BLEIB FIT“

3. JUNI 2016 13:30 – 18:00 UHR



8. GRENZÜBERGREIFENDES
SENIORENSPORTFEST
IM ERZGEBIRGSKREIS MIT

SENIOREN
SPORTWOCHE 50+
28.05. – 05.06.2016

www.ksberzgebirge.de

HERZLICHE EINLADUNG ZUM 8. GRENZÜBERGREIFENDEN SENIORENSPORTFEST IM ERZGEBIRGSKREIS MIT SENIORENSPORTWOCHE 50+

Freitag, 03.06.2016

13:30 – 18:00 Uhr

Wohnpark, Louise-Otto-Peters-Str. 13,
Annaberg-Buchholz OT Frohnau

Die Hin- und Rückfahrt der Teilnehmer wird durch
Sonderbusse abgesichert.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!

Unterhaltung und Moderation durch
HAMMER-Entertainment.

Bequeme Kleidung/Schuhe bitte nicht vergessen!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt
(gegen einen kleinen Unkostenbeitrag).

Gäste: „Waldspitzbuben“

Wir freuen uns, an diesem Tag viele Seniorinnen und
Senioren aus dem Erzgebirgskreis und unserem
Nachbarland Tschechien begrüßen zu dürfen!

Achtung: Wir weisen darauf hin, dass Bildaufnahmen der Veranstaltung
für die Öffentlichkeitsarbeit des Kreissportbundes zur Verwendung und
Veröffentlichung zum Zwecke der Berichterstattung gemacht werden.
Die Bilder werden ausschließlich kontextgebunden verwendet, um den
Kreissportbund mit seinen Aktivitäten darzustellen.

Die Waldspitzbuben



SPORT
MACHT
SPASS!

zw. 12:00/13:00 Uhr Anreise

13:30 Uhr Eröffnung und Grußworte
Auftritt einer Seniorensportgruppe

13:45 Uhr Erwärmungsgymnastik

14:00 – 15:30 Uhr Stationsbetrieb
1. Ball über die Schnur
2. Pezziballgymnastik
3. Korbwurf
4. Schwungtuch
5. Übungen mit dem Theraband
6. Alltags-Fitness-Test

ab 15:00 Uhr verschiedene Tests zu Gesundheit
und Wohlbefinden

ab 15.30 Uhr Auftritte von Seniorensportgruppen
Kaffee und Kuchen
Musikalische Unterhaltung mit
HAMMER-Entertainment und den
„Waldspitzbuben“

Verlosung der Tombolapreise

18:00 Uhr Ende der Veranstaltung, Heimfahrt

(Änderungen vorbehalten)



28.05. – 05.06.2016 „MACH MIT – BLEIB FIT“ | SCHNUPPERANGEBOTE DER SENIORENSPORTWOCHE 50+

In Kooperation mit einigen Vereinen möchten wir ein Angebot unterbreiten, welches aktiv genutzt werden kann, um die Vereine näher kennen zu lernen (kostenfrei!).

Nehmen Sie teil, schauen Sie zu, oder informieren Sie sich vor Ort über das Vereinsleben. Dazu haben wir für Sie attraktive Angebote zusammen gestellt.

Genauere Informationen zu den einzelnen Schnupperangeboten erhalten Sie unter den jeweils angegebenen Kontakten.



REGION STOLLBERG

Gymnastik

Mo, 30.05.16, ab 16:00 Uhr

Di, 31.05.16, ab 16:00 Uhr

Sportstätte Neuoelesnitz (hinter dem Museum),
Kontakt: SV Oelsnitzer Knappen e.V., Peter Gebauer, Tel.: 037298/15354

Aqua-Gymnastik

Mo, 30.05.16, ab 17:00 Uhr

Di, 31.05.16, ab 17:00 Uhr

Sportstätte Neuoelesnitz (hinter dem Museum),
Kontakt: SV Oelsnitzer Knappen e.V., Peter Gebauer, Tel.: 037298/15354

Schwimmen für Nichtaktive – Sportfest der Nichtaktiven (Masters)

Sa, 28.05.16, 10:00 – 12:30 Uhr (Einlass ab 9:20 Uhr)

Schulschwimmbad „Sonnenbad“ Schwarzenberg
(Sachsenfelder Str. 20), Ausschreibung unter
www.ksberzgebirge.de/seniorensport/seniorensportfest-woche-50/
Kontakt: SV Tanne Thalheim e.V.,
Wolfgang Seidel, Tel.: 037296/84708

Verschiedene Bewegungsangebote

Rückentraining, Gymnastik, Figurtraining
„Bauch-Beine-Po“, Faszientraining, Dehnung & Entspannung

Di, 31.05.16, 16:30 – 17:15 Uhr

Mi, 01.06.16, 10:00 – 10:45 Uhr

Do, 02.06.16, 16:30 – 17:15 Uhr

Sportstätte A.-Brodauf-Str. 10, Aue
Kontakt: Leben durch Bewegen e.V.,
Udo Parthum oder Jeannette Wagner,
Tel.: 0172/7832671 oder 03772/279554

Gesund und aktiv – ganzheitliches Training mit Senioren*

Mo, 30.05.16, ab 17:30 Uhr

Turnhalle Stollberg OT Mitteldorf
Kontakt: Fitnessverein Stollberg e.V.,
Heidrun & Dieter Hertel, Tel.: 037296/3204

Gutes für den Rücken*

Di, 31.05.16, ab 19:00 Uhr

Turnhalle Stollberg OT Mitteldorf
Kontakt: Fitnessverein Stollberg e.V.,
Heidrun & Dieter Hertel, Tel.: 037296/3204

Ganzkörpertraining mit Pilates*

Mi, 01.06.16, ab 19:30 Uhr

Turnhalle Stollberg OT Mitteldorf
Kontakt: Fitnessverein Stollberg e.V.,
Heidrun & Dieter Hertel, Tel.: 037296/3204

*Angebote mit Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit –
Deutscher Turnbund und Sport pro Gesundheit mit
Gültigkeitszeitraum bis 31.01.2017

Walking/Nordic Walking

Do, 02.06.16, ab 18:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Turnhalle Stollberg OT Mitteldorf
Kontakt: Fitnessverein Stollberg e.V.,
Heidrun & Dieter Hertel, Tel.: 037296/3204

Schnupperkurs für pferdebegeisterte Senioren

(v.a. für Wiedereinsteiger)

Mo, 30.05.16, 9:00 – 12:00 Uhr

Reitanlage Reichel (Jahnsdorfer Str.)
Kontakt: PSG Niederdorf e.V.,
Wolf-Dieter Quack, Tel.: 0152/0462093 oder 037296/15349

REGION AUE-SCHWARZENBERG

Wanderung rund um die Fundgrube Wolfgangmaßen

Sa, 04.06.16

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

Fahrradtour auf dem Muldenradweg

Sa, 28.05.16, ab 10:00 Uhr

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

Vorführung – Kneippsche Güsse + Wasseranwendungen am Wassertretbecken

Di, 31.05.16, ab 14:30 Uhr

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

Kräuterwanderung (Vortrag)

Do, 02.06.16

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

Sportfest & 11 Jahre Nordic Walking

Sa, 04.06.16, ab 13:00 Uhr

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

Verschiedene Schnupperkurse

verteilt über die gesamte Seniorensportwoche nach Rückfrage

Kontakt: Kneipp-Verein Bad Schlema e.V.,
Gisela Keil, Tel.: 03772/381506

REGION ANNABERG

Allgemeine Seniorengymnastik

Mo, 30.05.16, 10:00 – 16:00 Uhr

Turnhalle Scheibenberg
Kontakt: SSV 1846 Scheibenberg e.V.,
Isabel Hartmann, Tel.: 037349/8193

Beckenbodengymnastik

Mi, 01.06.16, 16:15 – 17:15 Uhr

Mi, 01.06.16, 17:30 – 18:30 Uhr

Mi, 01.06.16, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Grundschule Crottendorf
Kontakt: FZ Crottendorf e.V.,
Renate Nestler, Tel.: 03733/672795

Gymnastik

Mo, 30.05.16, 16:30 – 17:30 Uhr

Turnhalle der ehem. Schule Hermannsdorf
Kontakt: SG Hermannsdorf e.V.,
Sonja Trommler, Tel.: 037349/6417

Gymnastik

Di, 31.05.16, 16:30 – 17:30 Uhr

Turnhalle Schwarzbach (Am Sportplatz)
Kontakt: SV Grün-Weiß Schwarzbach e.V.,
Sonja Trommler, Tel.: 037349/6417

Sport, Spiel & Gymnastik

Do, 02.06.16, 19:45 – 21:15 Uhr

Turnhalle Talstraße bzw. Sportplatz „Heiterer Blick“
(OT Buchholz, Abteilung Männer)
Kontakt: TSV 1847 Buchholz e.V.,
Toralf Hänel, Tel.: 03733/65636

Kegeln

Sa, 04.06.16, 13:00 – 19:00 Uhr

So, 05.06.16, 09:00 – 16:00 Uhr

Keglerheim Bärenstein (Birkenweg)
Ausschreibung unter
www.ksberzgebirge.de/seniorensport/seniorensportfest-woche-50/
Kontakt: FA Kegelsport Annaberg-Buchholz u.U.,
Thomas Jacobi, Tel.: 03733/44364

