

### 3. Aktivtag Gesundheit & Bewegung des VfB Forstinning

Samstag, 29. 9.2018  
15.00 - 17.00 Uhr

Kinderhaus St. Silvester  
Sportraum 1. Stock (Aufzug)  
Forsthausweg 18

#### Wir sind ausgezeichnet!

Und zwar als seniorenfreundlicher Sportverein – das freut uns sehr und deshalb laden wir ein zur offiziellen Übergabe der Auszeichnung anlässlich unseres **3. Aktivtages Gesundheit & Bewegung**.

- Mitmachprogramm in ca. 20-minütigen Einheiten
- Anmeldung nicht erforderlich
- Teilnahme kostenlos, auch für Nicht-Mitglieder
- Kaffee und Kekse sind da, Trinken bitte mitbringen
- Informationen bei Christine Reichl-Gumz, 08121/1004

Alle weiteren Angebote des VfB Forstinning  
finden Sie unter: [www.vfb-forstinning.de](http://www.vfb-forstinning.de)



Programm:

15.00 Uhr	<b>Begrüßung und Eröffnung</b> Übergabe der Urkunde „Seniorenfreundlicher Sportverein“ durch den Vorsitzenden des Turngau Wendelstein, Rainer Lex	
15.30 Uhr	<b>Geh- und Laufschnle:</b> Techniken für ein gesundes, gelenkschonendes Ausdauer- training	Linda Krackl
15.40 Uhr	<b>Gehirnjogging:</b> Witziges für Kopf, Koordination und Balance	Monika Neubauer
16.00 Uhr	<b>Mobil in allen Lebenslagen:</b> Bewegungsmöglichkeiten erkennen - vorbeugend, aber auch wenns mal zwickt	Christine Reichl-Gumz
16.20 Uhr	<b>Yoga ist für alle gut! :</b> Einfache Übungen, die helfen, beweglich und entspannt zu bleiben	Sabine Gebhardt
16.40 Uhr	<b>Wirbelsäule</b> Kraftübungen für den Rücken und Abschlusssentspannung	Claudia Rudolph
17.00 Uhr	Ende	