



2. Schwandorfer Gesundheitswochen vom 26. April bis 05. Juni 2005

Fit &

schlank

durch den Frühling

Schwandorf macht sich fit! Erleben Sie nach dem großen Erfolg im Vorjahr eine Neuauflage des Aktionsprogramms für jung und alt mit mehr als 100 Veranstaltungen.

Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei der Stadt Schwandorf, Haupt- und Presseamt, Rathaus, Spitalgarten 1, 92421 Schwandorf, unter Telefon 09431/45122 oder Fax 09431/45242, per Email: mulzer.lothar@schwandorf.de oder im Internet unter www.schwandorf.de.



Herzlich willkommen,

zu den 2. Schwandorfer Gesundheitswochen. Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr veranstaltet die Stadt Schwandorf vom 26. April bis zum 05. Juni 2005 eine Neuauflage der Aktion „Fit und schlank durch den Frühling“. Wir haben für Sie wieder ein attraktives Aktionsprogramm für jung und alt mit über 100 Veranstaltungen zu den Themen „Sport, Gesundheit, Fitness und Bewegung“ geschnürt. Einer der Schwerpunkte soll in diesem Jahr unter dem Motto „Sport ist im Verein am schönsten“ stehen – und da haben unsere Vereine wirklich viel zu bieten, überzeugen Sie sich selbst! Ergänzend dazu gibt es eine breite Palette von Fachvorträgen im Vitalzentrum Schwandorf, Einzelevents und das Prominentensportabzeichen 2005.

Mein Dank gilt allen, die sich in unser diesjähriges Programm mit einbringen. Ich lade Sie herzlich ein, sich an den Fitness-Aktionen zu beteiligen.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Helmut Hey". The signature is written in a cursive style.

Helmut Hey
Oberbürgermeister

Sportlich aktiv mit Schwandorfs Oberbürgermeister!

Oberbürgermeister Helmut Hey geht mit gutem Beispiel voran und beteiligt sich aktiv an den „Fit und schlank“-Aktivitäten.

Es geht nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erzielen; vielmehr steht im Vordergrund als Vorbild für unsere (häufig bewegungsarme) Jugend Freude am Sport und an der körperlichen Fitness zu zeigen. Eine kleine Auswahl an Veranstaltungen, bei denen Sie das Stadtoberhaupt persönlich antreffen können:

Dienstag, 26.04.2005, 18.00 Uhr, Sepp-Simon-Stadion
Auftritt zum Prominenten-Sportabzeichen. Unter fachkundiger Anleitung des BLSV-Sportabzeichenreferenten Walter Rosenkranz und seiner Kollegen trainieren Promis aus Stadt und Landkreis für das Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Elke Greifelt vom Haus der Gesundheit Zwick, Schwandorf, wird die Teilnehmer mit den passenden Energie-Drinks versorgen.

Weitere Termine montags am 02./09. und 30. Mai von 18.00 bis 19.30 Uhr im Stadion sowie samstags am 07. Mai und 04. Juni von 8.00 bis 9.00 Uhr im Erlebnisbad. Den Termin für die Abschlussveranstaltung entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Mittwoch, 27. April, 14.30 Uhr, Lehrsaaal des BRK-Gebäudes in der Kopernikusstraße. Der Seniorenbeirat der Stadt Schwandorf lädt zum zweiten Male zum „Tanz in den Frühling“ ein. „Tanzen hält fit“ – das gilt auch für unsere Senioren, die sich zu den Klängen der Kapelle Urban auch in diesem Jahr sicher nicht „zweimal bitten lassen!“

Während der gesamten Fitness-Aktion bietet der Seniorenbeirat jeweils dienstags ab 14.30 Uhr das beliebte Senioren-Turnen im Speisesaal des Elisabethenheimes, Bahnhofstraße 7, an. Ausgebildete Übungsleiter halten unsere Senioren in Form.

Samstag, 30. April ab 9.00 Uhr „medi Walking-Tag“, Reha-Team Betzlbacher, Breite Straße 7 und Stadtpark. An diesem Aktionstag für alle Altersgruppen werden Ihre „Venen gewalkt!“ In Fachvorträgen werden Sie über Bewe-

gung – Venengesundheit und Nordic Walking informiert. Ab 11.30 Uhr wird ein kostenloser Nordic Walking-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene im Stadtpark am Hubmannwöhl angeboten.

Dienstag, 03. Mai – der Nordic Fitness-Bus kommt nach Schwandorf, 10.00 bis 16.00 Uhr Marktplatz, ab 18.00 Uhr Waldspielplatz am Weinberg.

Gerhard Stöckl vom gleichnamigen Outdoorladen informiert Sie über die aktuellen Trends und Produkte zu den neuen Volkssportarten Walking, Nordic Walking u. a. Namhafte Hersteller – Polar, Salomon, Exel – bringen ihre Neuheiten mit, die gleich ausprobiert werden können. Gefördert wird das Info-Mobil vom Deutschen Skiverband. Mit einem alkoholfreien Fitness-Bier der Brauerei Erdinger können wichtige Mineralien wieder aufgetankt werden.

Präsentation am Marktplatz von 10.00 bis 16.00 Uhr und ab 18.00 Uhr am Waldspielplatz am Weinberg mit großem Nordic Walking-Schnupperkurs für jedermann. Erfahrene Übungsleiter werden Sie in die Grundzüge dieser leicht erlernbaren Sportart einführen und mit Ihnen Runden am Weinberg drehen. Stöcke werden kostenlos ausgeliehen!

Samstag, 04. Juni, 14.00 bis 16.00 Uhr, Naabtal-Kanutour

Reizvolle Kanutour von Fronberg nach Krondorf. Die robusten Boote werden von der Firma Outdoor Stöckl zur Verfügung gestellt. Treffpunkt um 14.00 Uhr am Volksfestplatz in Krondorf.

„Sport ist im Verein am schönsten!“

Über 200 Schwandorfer Vereine bieten eine Vielfalt an Veranstaltungen, die sich wahrlich sehen lassen kann. „Schnuppern“ Sie doch mal rein – Sie werden sehen, es lohnt sich!

Im Rahmen der Gesundheitswochen 2005 präsentieren sich unsere Sportvereine mit einer Auswahl interessanter Angebote (Vereine sind alphabetisch aufgelistet).

FT Eintracht Schwandorf (Marianne Edenhart, Tel. 43602)

18. Mai 2005

18.00-19.00 Uhr:

Training für Bauch, Beine und Po

19.00-20.00 Uhr:

Body-Styling

19. Mai 2005

18.30-19.30 Uhr : Rücken-Fit

23. Mai 2005

18.30-19.30 Uhr : Thai-Bo

19.30-20.30 Uhr: Step-Aerobic

alle Veranstaltungen auf dem Gelände der FT Eintracht Schwandorf
an der Regensburger Straße

Lauftreff Schwandorf (Max Feigl, Tel. 0171/4684691)

Jeden Freitag 18.30 Uhr

Sommer-Lauftreff für Anfänger und Fortgeschrittene
Treffpunkt am Waldspielplatz/Weinberg

Naturfreunde, Ortsgruppe Schwandorf (Walter Großer, Tel. 20838)

Heimatkundliche Radtouren jeweils dienstags am:

26.04.2005, 13.30 Uhr: ins Schwarzachtal; Treffpunkt/Ziel (TP/Z):

Volksfestplatz in Krondorf

03.05.2005, 13.30 Uhr: nach Bruck, TP/Z: Parkplatz Krankenhaus St.
Barbara an der Steinberger Straße/Flurstraße

17.05.2005, 13.30 Uhr: ins südliche Naabtal; TP/Z: Parkplatz Prakti-
ker-Markt, Regensburger Str.

24.05.2005, 13.30 Uhr: nach Pfreimd; TP/Z: Volksfestplatz in
Krondorf

31.05.2005, 13.30 Uhr, nach Ramspau; TP/Z: Platzplatz Krankenhaus St.
Barbara an der Steinberger Straße/Flurstraße

Rad- und Kraftfahrerbund Solidarität, Ortsgruppe Klardorf
Adolf Hartl, Tel. 6514 und Gerhard Heller, Tel. 64606)

30.04.2005, 13.15 Uhr: Auftaktveranstaltung:

Treffpunkt am Parkplatz unterhalb des Landratsamtes: Radtour für

Touren-, Trekkingrad und Mountainbike nach Steinberg zum

Bergwerksmuseumsweg und um den Steinberger See. Rennrad-Tour in
verschiedenen Leistungsgruppen „Rund um Schwandorf“.

Weitere Angebote: jeden Dienstag 17.15 Uhr

Training der Rennradgruppe und jeden Donnerstag, 16.45 Uhr,
Radtouren in die nähere Umgebung für Teilnehmer „50plus“:
Treffpunkt jeweils am TSV-Sportheim in Klardorf.

Rheuma-Liga, Arbeitseinschaft Schwandorf
(Josef Scheuerer, Tel. 60102)

28. April und 12. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr:

Seniorentanz in der Turnhalle Lindenschule

29. April/13. und 27. Mai, 14.30 Uhr:

Nordic Walking; Treffpunkt an der GVS Wackersdorf-Freihöls
(Abzweigung zum Segelflugplatz Charlottenhof)

SV Haselbach

(Sonja Schwab, Tel. 21484 und Heiner Rester, Fußball, Tel. 41268)

03. Mai, 20.00 Uhr:

Aerobic-Schnupperkurs mit Sandra Eckert, Sportheim SV Haselbach

06. Mai, 19.00 Uhr:

Seniorengymnastik mit Sonja Schwab im Sportheim SV Haselbach

Schnupper-Fußball-Training für Schüler und Jugend:

Schüler, Dienstag 17.30 Uhr

D-Jugend: Mittwoch 18.00 Uhr

C-Jugend: Mittwoch 17.00 Uhr

B-Jugend: Dienstag 17.30 Uhr

A-Jugend: Montag und Mittwoch 19.00 Uhr

jeweils am Sportplatz SV Haselbach

Tischtennisfreunde Schwandorf
(Stefan Wenisch, Tel. 510650)

Kostenloses Probetraining jeden Dienstag und Donnerstag von 19.30
Uhr bis 21.30 Uhr in der Konrad-Max-Kunz-Realschule. *In den*
Pfingstferien und an Feiertagen ist kein Trainingsbetrieb!

TSV 1880 Schwandorf

Abteilung Basketball (Hermann Müller, Tel. 09621/789522)

29. April, 14.00 Uhr, Sporthalle der Grundschule Fronberg: Basektball-Turnier „Schule und Verein“ in Zusammenarbeit mit der Grundschule Fronberg

04. Mai, 14.30 Uhr und 15.30 Uhr: TSV-Sporthalle Wackersdorfer Str. 88: Elementarsport - Bewegungserziehung für Vorschulkinder in Zusammenarbeit mit dem Städt. Kindergarten

01. Juni, 20.00 Uhr, Oberpfalzhalle:
„Basketball-Spielstunde“ für Damen und Herren ab 35 Jahren

TSV 1880 Schwandorf Judoabteilung

(Wolfgang Baumann, Tel. 0941/941511)

Dienstag: 26.04./03.05./10.05./31.05.

und

Freitag: 29.04./06.05./13.05./03.06. jeweils 17 bis 18 Uhr
Judo-Schnuppertraining in der TSV-Halle (Untergeschoss),
Wackersdorfer Straße 88

Sonntag, 05.06.2005 ab 10.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr

Judo-Jugendturnier für Bambinis (6-11 Jahre)

Ort: TSV-Halle (Obergeschoss), Wackersdorfer Straße 88

TuS Dachelhofen

(Hermann Schart, Tel. 51798 und Günter Amann, Tel. 60169)

Jeden Montag (außer Ferien!) von 17.15 Uhr bis 19.15 Uhr:

Kinderturnen in Zusammenarbeit mit dem Kindergarten St. Josef

Turnen für:

Teenies Freitag 17.00 Uhr bis 18.45 Uhr

Senioren Freitag 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Damen Dienstag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr und

Herren Montag 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

jeweils in der Turnhalle der Schule Dachelhofen

07. Mai, ab 10.00 Uhr:

Fußball-Schnupper-Training für Kinder von 5 bis 10 Jahren.

Weitere Trainingszeiten:

C-,F,-E-Jugend Dienstag/Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr

Herren Dienstag/Donnerstag 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Alte Herren (ab 30) Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr
jeweils am Sportgelände des TuS Dachelhofen
Täglich (außer Mittwoch)

Schnuppertraining bei den TuS-Schwimmern im Erlebnisbad
(weitere Infos unter Tel. 742 034 oder 51564).

30. April, 13.00 Uhr:

Tennis-Schleiferlturnier mit Saisoneroöffnung. Auch Nichtmitglieder sind willkommen! Außerdem: **Schnuppertraining für jung und alt**; weitere Infos unter 37440. Reduzierte Gastspielergebühren in den Pfingstferien. Anmeldung unter Tel. 55183 oder 37440.

Veranstaltungsort: TuS-Tennisplätze

Jeden Dienstag/Mittwoch/Donnerstag:

Tischtennis-Schnupper-Training in der Schulturnhalle Dachelhofen.
Weitere Infos unter Tel. 64066 oder 528124.

Wanderfreunde Schwandorf
(Heiner Jacobs. Tel. 205021)

6. Mai, 18.00 Uhr:

Abendwanderung (max. 1 Stunde)

3. Juni, 18.00 Uhr:

Schnupper-Wanderung mit Einkehr, Flachetappe
Treffpunkt jeweils am Wanderheim, Wackersdorfer Straße 86

**Weitere Veranstaltungstermine, für die sich ein
Besuch lohnt:**

MZ-Lauftreff Lindenlohe (H. C. Wagner, Tel. 0941/2082662)

Einsteiger-Lauftreff / Walking / Nordic Walking

Dienstag: 26.04., 03.05., 10.05.

Donnerstag: 28.04., 05.05.

jeweils 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz der Orthopädischen Klinik Lindenlohe

Anmeldung gegen Gebühr erforderlich unter E-Mail:

laufftreff@lindenlohe.com

Bayer. Leichtathletikverband, Bezirk Oberpfalz
organisiert von Hartmut und Jochen Schweitzer Tel. 20531

16. Mai, ab 14.00 Uhr: im Sepp-Simon-Stadion:

**2. Nationales Ostbayerisches Leichtathletikfest mit
hochkarätiger Besetzung in allen Altersklassen.**

Franz Rieger, Redaktion www.dieoberpfalz.de

28. Mai ganztägig:

1. Oberpfälzer Fußballfest im Sepp-Simon-Stadion

Hobbymannschaften kicken für die Aktion KUNO. Hüpfburg und Kinderattraktionen. Abendkonzert im Festzelt mit der „Rattle Gang“. Übertragung des DFB-Pokalfinales auf Großleinwand.

„Fit und schlank“ –

Kurse der Volkshochschule Schwandorf

oder „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“

(gegen Gebühr, Anmeldungen unter
Tel. 09431/42060; Fax 09431/420660)
oder E-Mail: vhs@schwandorf.de

ab 03.05.2005 (2 x dienstags) 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Pausenhof der Lindenschule:

Inline-Skating;
Einsteiger-Kurs für Kinder

ab 04.05.2005 (2 x mittwochs) 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Pausenhof der Lindenschule:

Inline-Skating;
Einsteiger-Kurs für Erwachsene

ab 10.05.2005 (6 x dienstags) 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, im Erlebnisbad:

Aqua-Jogging

ab 11.05.2005 (6 x mittwochs) 9.00 Uhr bis 9.45 Uhr, im Erlebnisbad :

Aqua-Jogging

ab 12.05.2005 (6 x donnerstags) 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr, im Erlebnisbad :

Aqua-Jogging

ab 23.05.2005 (5 x montags) 9.00 Uhr bis 9.45 Uhr, im Erlebnisbad :
Aqua-Jogging

26.05.2005: 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr, im Flugzentrum Bayerwald, Wörth/Donau:
Gleitschirmfliegen - Schnupperkurs

26. bis 28.05.2005: 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr, im Flugzentrum Bayerwald, Wörth/Donau:
Gleitschirmfliegen - Grundkurs

ab 30.05.2005 (10 x montags/mittwochs): 18.45 bis 19.30 Uhr, im Erlebnisbad:
Sportliche Wassergymnastik

ab 31.05.2005 (4 x dienstags): 9.00 bis 10.00 Uhr, im Vitalzentrum,
Schwimmbadstraße 9:
Lymphdrainage für Hals und Gesicht

ab 31.05.2005 (4 x dienstags): 19.00 bis 19.45 Uhr, im Erlebnisbad:
Hydropower

ab 04.06.2005 (4 x samstags/sonntags): 20.00 bis 21.30 Uhr,
im Kursraum der Eintracht Schwandorf:
Tanzen - Crashkurs

Weitere Informationen erhalten Sie im VHS-Programm oder per Internet unter www.schwandorf.de.

Fit wie ein „Turnschuh im Wasser!“

Jede Menge kostenlose Schnupperkurse im städtischen Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1 (verbilligter Eintritt)

Montag, 16. Mai

9.30 bis 10.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Sportliche Wassergymnastik (Hans Hehberger)

10.00 bis 10.30 Uhr im Erlebnisbecken:

Wassergymnastik ab 60 Jahre (Bäderpersonal)

* * * * *

Dienstag, 17. Mai,

9.30 bis 10.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Hydropower

10.00 bis 10.30 Uhr im Erlebnisbecken:

Wassergymnastik ab 60 Jahre

* * * * *

Mittwoch, 18. Mai,

9.30 bis 10.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Sportliche Wassergymnastik (Hans Hehberger)

10.00 bis 10.30 Uhr im Nichtschwimmerbecken:

**Wassergewöhnung für Vorschulkinder
im Alter von 4 bis 6 Jahren**
(Wasserwacht OG Schwandorf)

17.30 bis 18.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Aqua Power (Beate Nöbner)
Geeignet für alle Altersschichten

* * * * *

Donnerstag, 19. Mai,

10.00 bis 10.30 Uhr im Nichtschwimmerbereich:

Wassergewöhnung

17.30 bis 18.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Aqua Power

* * * * *

Freitag, 20. Mai,

10.00 bis 10.30 Uhr im Nichtschwimmerbereich:

Wassergewöhnung

mit anschließender Schatzsuche

16.00 bis 16.30 Uhr im Schwimmerbecken:

200 Meter Wasser-Jogging (Bäderpersonal)

* * * * *

Samstag, 21. Mai,

15.00 bis 15.30 Uhr im Schwimmerbecken:

Rückenschwimmen

Einführung in die gesündeste Art des Schwimmens

(TuS Dachelhofen)

17.30 bis 18.00 Uhr im Erlebnisbecken:

Aqua-Power

* * * * *

Sonntag, 22. Mai,

15.00 bis 15.30 Uhr im Schwimmerbecken:

Rückenschwimmen

16.00 bis 16.30 Uhr im Schwimmerbecken:

200 Meter Wasser-Jogging

* * * * *

Am Samstag und Sonntag 21./22. Mai 2005
ab 13.00 Uhr mit Beratung

durch das

„Haus der Gesundheit, Zwick“,
am Info-Stand im Eingangsbereich, Erlebnisbad

1. Test welcher Sporttyp sind Sie?
2. Beratung – Was braucht ein Sportler?
Ernährung, Nahrungsergänzung ...
3. Verkostung – Basis – Drink – Basenmischung ersetzt schnell
und effektiv verlorene Flüssigkeit ...
Carnitin – für Leistungssteigerung und Energiestoffwechsel

und an beiden Tagen jeweils von 16.00 bis 16.30 Uhr „AN-Kneip-
pen“ an der Kneipp-Anlage im Erlebnisbad. Thea Zwick, die Vor-
sitzende des örtlichen Kneipp-Vereins zeigt Ihnen die richtigen An-
wendungen.

Vortrags- und Diskussionsreihe mit kompetenten Fachleu- ten im Vitalzentrum Schwandorf, Schwimmbadstraße 9

„Macht sauer wirklich lustig?“

Muskelschmerzen, Entzündungen, rheumatische Leiden, Erschöpfung - all das sind Beschwerden, bei denen man an die Übersäuerung des Körpers als mögliche Ursache denken sollte. Dr. Hofmann informiert dabei auch über das Zwischenzellgewebe, das oft vernachlässigte so genannte Grundsystem unseres Körpers. Sie werden erfahren, welche Faktoren zur Übersäuerung führen, wie man den Säure-Basen-Haushalt bestimmt und was man zur Vorbeugung und Therapie tun sollte.

Dr. med. Matthias Hofmann

Termin:

26. April 2005 – 19.30 Uhr im Vortragsraum Vitalzentrum (VZ)

Sport stählt die Rückenmuskulatur

Den „homo sapiens“ zeichnet nicht nur der aufrechte Gang aus, sondern auch regelmäßige Bewegung. Statt dessen verbringen wir unseren Tag in der Regel bis zu 80 Prozent zusammengefoldet wie ein Klappstuhl. Die Folge: Die Volkskrankheit Rückenschmerzen breitet sich immer mehr aus. Dabei geht aus der Fülle der wissenschaftlichen Untersuchungen hervor: Die Mehrzahl der Rückenschmerz-Erkrankungen müsste nicht sein.

In einer Gesprächsrunde von und mit **Dr. med. Siegfried Burger**, dem **DAVID-Team**, Physiotherapeut **Jackie Fiems** und **Magnus Fischer**, **FI-SCHER FUSSFIT** (MBT – das neue Schuhkonzept zur Aktivierung der eigenen Muskulatur) wird aufgezeigt, dass Rückenschwäche messbar ist und konsequente, regelmäßige sportliche Betätigung den Rücken auf Dauer stärkt.

Termin:

3. Mai 2005 – 19.30 Uhr im Vortragsraum VZ

Meditation und Klangreise

Das Vitalzentrum lädt zu einer Meditation und Klangreise mit tibetischen Klangschalen, Gong und Frühlingsdüften ein. Klänge und Düfte helfen uns, den Gefühlen und Gedanken freien Lauf zu lassen und uns selbst auszu-drücken.

Durch die Stimulation unserer Sinnesorgane gelangen wir zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit und unsere wintergebeutelten Immunkräfte werden gestärkt und gefördert.

- Teilnehmerzahl begrenzt-

Termin: 3. Mai 2005, 19.00 Uhr. Vereinbarung unter 09431/399970 oder 0179/9570164 (Heidmarie Haas im Vitalzentrum)

Aufrecht gehen – Kinder wollen sich bewegen

Wir Erwachsene zwingen unsere Kinder in unsere eigene – leider sehr bewegungsarme – Welt hinein. Unsere Kinder erobern sich nicht mehr

die Welt, unsere Kinder werden von einer bewegungsarmen Welt erobert! Das ist bequem, kann im Liegen oder im Stehen oder auch im Sitzen geschehen. Jedoch bewegen sich Kinder von Natur aus gerne. Auch der Aufbau der Knochen geschieht in der Kindheit und Jugend. In diesen Lebensphasen wird das Knochenskelett in Architektur und Masse durch einen recht komplizierten Knochenstoffwechsel erstellt. Wer sich als Kind nicht bewegt, wird es im hohen Alter bitter bereuen.

Dr. Matthias Hofmann beleuchtet diese Problematik aus der Sicht eines Orthopäden und spricht über die Entwicklungsstadien des Kinderfußes. Er gibt auch Tipps, wie Kinder richtig Sport treiben können und sollen. **Physiotherapeut Jackie Fiems** demonstriert Fußübungen und Fußgymnastik. **Magnus Fischer, FISCHER FUSSFIT**, spricht über Kinderschuhe und Kindereinlagen und stellt dabei die Frage: Notwendig oder nicht?
Termin: 10. Mai 2005 – 19.30 Uhr im Vortragsraum VZ

Sportler trainieren mit Laktat-Analyse

Viele Gesundheitsbewusste trainieren bereits ihre Ausdauer mit Nordic Walking oder Joggen, laufen aber Gefahr, dass sie sich unter- oder überfordern, weil sie ihre Laufintensität nicht an den aktuellen Trainingszustand anpassen. Auch für den Gesundheitssportler ist zu empfehlen, sowohl vor Beginn der Aktivität als auch zur Kontrolle alle 6 - 12 Monate einen Laktattest zu machen. Die Möglichkeit hierzu bietet das Vitalzentrum am 14. Mai von 10 bis 14 Uhr.

Auf der grünen Wiese vor dem Vitalzentrum wird ein Testparcours aufgebaut, anschließend der Laktatwert bestimmt. Jeder, ob aktiver Sportler oder Anfänger, kann gegen einen kleinen Unkostenbeitrag an dem Test teilnehmen. Um Anmeldung wird gebeten.

Termin:

14. Mai 2005 von 9 bis 12 Uhr. Vereinbarung unter 09431/410248 (Kerstin Lauch im Vitalzentrum).

Sport für den Rücken

Dem Thema „Gesunder Rücken durch aktives Training“ widmet sich das **Fitnessforum** im Vitalzentrum. Nach dem Vortrag kann unter Anleitung von Trainern der Rückensport ausprobiert werden. Interessierte sollen Sportschuhe mitbringen.

Magnus Fischer, FISCHER FUSSFIT, stellt das Programm „Vabene“ vor und stellt sich die Frage: „Kopfweh, Muskelverspannung, Rückenschmerzen – alles eine Frage der Körperhaltung?“
Der **Orthopäde Ulf Pollack** schließt mit einem Vortrag über Osteoporose ab und erklärt die Ursachen für Knochenschwund.

Termin:

17. Mai 2005 – 19.30 Uhr im Vitalzentrum Schwandorf

Kinder lernen Durchzuhalten

Kinder sind zunehmend passiv. Es mangelt an Aktivität. Damit einher geht ein verändertes Lern- und Spielverhalten. Abseits sportlicher Aktivitäten kann mit Klangmassagen eine neue Basis geschaffen werden, um darauf aufzubauen. Die Klangmassage und das Spielen mit dem Gong fördern die Konzentrationsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und die Entspannung des Kindes.

- Teilnehmerzahl begrenzt -

Termin:

24. Mai 2005, 16.00 Uhr. Vereinbarung unter 09431/399970 oder 0179/9570164 (Heidemarie Haas im Vitalzentrum)

Fantasie und Klangreise

Fantasiereisen sind ein Geschenk. Sie ermöglichen den Teilnehmern, die Augen zu öffnen und ihren Geist von Fesseln zu befreien. Fantasiereisen kann verborgene Quellen der Kreativität, Lernfähigkeit und Persönlichkeit erschließen und daraus schöpfen.

Leeren Sie Ihren Geist und füllen Sie ihn mit frischen Frühlingsinspirationen.

- Teilnehmerzahl begrenzt -

Termin:

31. Mai 2005, 19 Uhr. Vereinbarung unter 09431/399970 oder 0179 9570164 (Heidemarie Haas im Vitalzentrum)