

- ❖ **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€

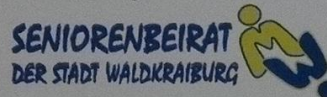
**Ab 14.00 Uhr:**  
**Kaffee und Gratskuchen**  
Organisiert durch  
Seniorenbeirat der Stadt  
Waldkraiburg

### ❖ Was Sie dafür tun müssen?

Sich einfach anmelden!

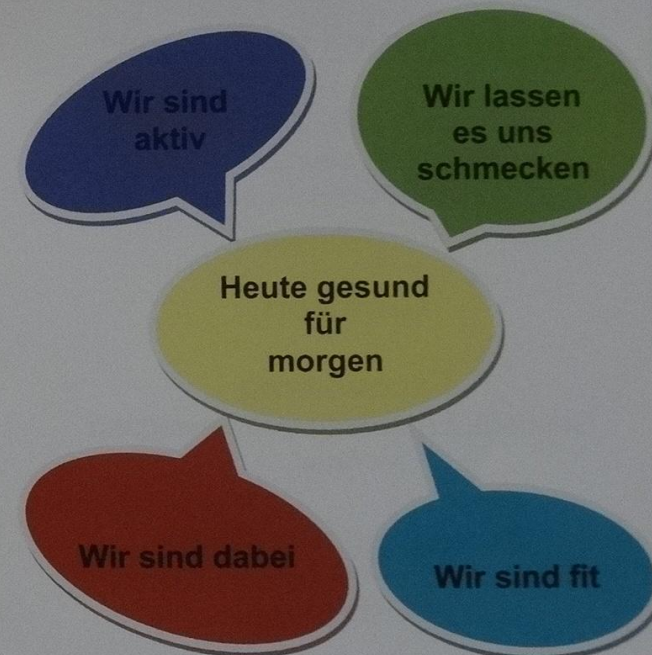
**Kontakt:**  
Gesundheitsamt Mühldorf  
Telefon:  
08631/ 699-310 /-330 /-525

Die Angebote werden organisiert durch



diese Aktion wird

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



**„Heute gesund für morgen“**

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

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<sup>plus</sup>,  
Stadt Waldkraiburg und Seniorenbeirat  
Waldkraiburg

❖ 15:00 Uhr

**Begrüßung**

**Robert Pötzsch**

Bürgermeister Stadt Waldkraiburg

❖ 15:15 Uhr

**Fachvortrag**

**Dr. med. Helmut Rochlitz**

Facharzt für Innere Medizin,  
Diabetologe DDG und Endokrinologe

❖ 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)