



## Anmeldung

zur Teilnahme am Vortrag:

# „Fitness für Auto- und Sportwagenfahrer auch im Alter“

im MAC, Museum of Art & Cars, Adresse: Parkstr. 1, 78224 Singen /Htwl.

[www.museum-art-cars.com](http://www.museum-art-cars.com)

- Frau Dr. med. Sylvia Herbolt; Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und Chefärztin der Limberger Klinik in Bad Dürkheim, einer orthopädischen Reha Klinik. Sie wird unter medizinischen Gesichtspunkten vortragen und profund darauf hinweisen: Was kann ich tun um meine körperliche Fitness zu erhalten, sowie Unfällen und Verletzungen vorzubeugen. ...und weiterhin ohne Probleme aus dem Auto Ein- und Aussteigen zu können. Sie wird aus ihrer täglichen Praxis erläutern welche Folgen körperliche Passivität hat und wo diese hinführt...
- Herr Ralf Fischer; aktiver Fitnesstrainer (67 Jahre) wird uns Übungen für zu Hause, nicht nur erklären vielmehr diese uns auch vorführen.  
Zu seiner Person: Er besteigt im Februar 2026 den Kilimandscharo in Afrika, auch den Mount Everest bestieg er bereits.

Die Teilnahme ist kostenlos – um eine Spende wird gebeten.

Ich/wir nehme(n) an dem o.g. Vortrag teil:

am: Freitag, 13.03.2024, um 19:00 Uhr mit: \_\_\_\_\_ Person(en)

---

Datum und Name (bitte in Druckbuchstaben)

Damit wir die Bestuhlung korrekt durchführen können, so dass auch alle einen Platz haben, bitte ich um **Rücksendung** der Anmeldung bis **08.03.2025**

an: [Bodensee@alfaclub.de](mailto:Bodensee@alfaclub.de) oder an [anton@pleyer-online.de](mailto:anton@pleyer-online.de)

Sollten Kurzentschlossene obgleich nicht getätigter Anmeldung noch teilnehmen wollen, werde ich dafür Sorge tragen, dass die Teilnahme möglich wird.

Ich bitte das **ausschließlich als Ausnahme** zu sehen. Danke