

Aktionstag „Sport und Gesundheit“

20 Jahre GSG

Programm für Sonntag, den 12. Juni 2016

13:00-14:00	Willkommen und Grußworte mit Gästen aus Politik und Sport Vorfürungen TV-Bredenev Turnen, Akrobatik	Große Halle
13:00-14:00	„The Doc is in“ – Ärztliche Informationen zu Gesundheitsthemen mit Dr. Nicole Heep-Zscheck Fachärztin für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Ernährungsmedizin Themen u.a.: Was ist Rückenschmerz?, Was sind Krankheiten bei Bewegungsmangel, Wie beuge ich Rückenschmerz vor?, Therapiemöglichkeiten	Kleine Halle
13:00-13:30	Tanz-Vorführung unter der Leitung von Jenni Auer Kreativ Kids (Gruppen 3-4 Jahre und 5-8 Jahre)	Bühne Marktplatz
13:30-14:00	Tanz-Vorführung unter der Leitung von Sarah Gritzan Tanzmäuse (3-6 Jahre) und Hip Kids (7-10 Jahre)	Bühne Marktplatz
14:30-15:00	Effektiv bewegt gesund bleiben mit Sandra Brencher Einblicke in Faszientraining und Functional Fitness	Kleine Halle
14:00-17:00	Kinderschminken  mit Bianca Kellerbauer	Große Halle oder Infostand
14:00-17:00	Tanz-Café „Tanzen Sie los“ mit Jenni Auer Beschwingt zu Kaffee & Kuchen	Große Halle
15:00-15:30	Gesunder Rücken mit Sandra Brencher Informationen, Tipps und Übungen für den Alltag	Kleine Halle
16:00-16:30	Sicher auf den Beinen mit Sandra Brencher Gleichgewicht, Koordination und Sturzprophylaxe	Kleine Halle
16:30-17:00	Aufrecht durch den Tag mit Anja Böttcher Haltungs-/Ganganalyse, Haltungsschulung	Kleine Halle
17:00-17:30	ZUMBA® GOLD 50+ mit Karin Däsler Tanz dich fit zu südamerikanischer/internationaler Musik	Große Halle
17:30-18:00	ZUMBA® fitness mit Karin Däsler Tanz dich fit zu südamerikanischer/internationaler Musik	Große Halle