



Tagesplan Gesundheitssporttag



30. Oktober 2010 Heinz-Schreiber-Halle Riede

| Präsentationen auf der Aktionsfläche | | Beginn um | Vorträge im Vortragseck | Dauerangebote Messe | Dauerangebote Sport |
|---|---------------------------|-----------|---|---|---------------------|
| Wer Was | Wie / Womit | | | | |
| Sonia Bewegter Einstieg für alle | | 11:00 | | Gesunde Ernährung im Foyer | |
| Gruppe Irmgard Funktionelle Gymnastik | Thera-band | 11:10 | | ADAC mit „Alkoholbrille“ Erste Hilfe etc. | |
| Sonia Denken und Bewegen | | 11:25 | | Praxis Kayser und Göstemeyer Frau Blumenau | |
| | | 11:30 | | Rieder Apotheke Ute Dubrow | |
| Gruppe Martina Bielefeld Präventive Gymnastik | Mini-Trampolin | 11:40 | Tomma Günther Mit der richtigen Ernährung fit für den Sport | Physiotherapie Antje Martsch | |
| Eröffnung | | 12:00 | | Bücherkiste Riede Katrin Göstemeyer | |
| Gruppe Irmgard Erwärmung Trommelwirbel | Pezziball | 12:20 | | DAK Deutsche-Angestellten-Krankenkasse Gleichgewichtstest mit dem Balancebord, Kohlenmonoxid Atemtest | |
| | | 12:30 | Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes und Sport | HKK Erste Gesundheit Fitness-Analyse | |
| Gruppe Gisela Funktionelle Gymnastik | Gymnastik-stab | 12:40 | | Energetix Heilende Magnete | |
| Gruppe Martina Bielefeld Präventive Gymnastik | Gymnastik-matten und Stab | 13:00 | Anja Szymanski Mobilität und Fitness für die Gelenke | MTV Riede Der Verein stellt sich vor | |
| | | 13:10 | Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes | Anja Szymanski Naturprodukte, Ernährung, Wirkung | |
| Gruppe Rosemarie Funktionelle Gymnastik | Flexibar | 13:20 | | Rita`s Frisierstübchen Basische Produkte, Wellness-Tees Klangschalen | |
| Gruppe Gisela Funktionelle Gymnastik | Handtuch | 13:40 | Tomma Günther Mit der richtigen Ernährung fit für den Sport | Tomma Günther Ernährungsberatung und mehr | |
| | | 13:50 | | Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes | |
| Gruppe Martina Jeck Aerobic / Step | Step Board | 14:00 | Kirchengemeinde Lebensmittel aus fairem Handel | NAGELTREND Riede Katja Rudolph Hand- und Nagelpflege Nagelbeißertherapie | |
| Gruppe Rosemarie Funktionelle Gymnastik | Bank | 14:20 | | Heidi Klein Informationen zur Fußpflege | |
| | | 14:30 | Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes | Pizza und Crêpes Vor der Halle | |
| Gruppe Martina Jeck Fit-Ball-Drums | Pezziball | 14:40 | | | |
| Gruppe Anne „Bauch, Beine, Po“ | | 15:00 | | | |
| | | 15:10 | | | |
| Sonia Denken und Bewegen | | 15:20 | | | |
| Gruppe Anja Fitness mit Handgeräten | Hanteln | 15:40 | | | |
| Sonia Bewegte Entspannung für Alle | | 16:00 | | | |

Slackline
verbindet die sportliche Herausforderung einer neuen Trendsportart mit dem so wichtigen feinmotorischen Training in jedem Lebensalter.

Sinnes- und Gleichgewichts-parcour
als weiterer Baustein im Bereich des feinmotorischen Trainings.

Sport Stacking
Hirnhälften- und Motorikschulung

Mitmachen
bei allen Angeboten / Vorführungen gemäß Terminplan auf der linken Seite und den hier genannten Dauerangeboten

(Schuhe aus und los!)