



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	Theraband	11:10		ADAC mit „Alkoholbrille“ Erste Hilfe etc.	
Sonia Denken und Bewegen		11:25		Praxis Kayser und Göstemeyer Frau Blumenau	
		11:30	Tomma Günther Mit der richtigen Ernährung fit für den Sport	Rieder Apotheke Ute Dubrow	Slackline verbindet die sportliche Herausforderung einer neuen Trendsportart mit dem so wichtigen feinmotorischen Training in jedem Lebensalter.
Gruppe Martina Bielefeld Präventive Gymnastik	Mini-Trampolin	11:40		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	Sinnes- und Gleichgewichts-parcour als weiterer Baustein im Bereich des feinmotorischen Trainings.
		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		MTV Riede Der Verein stellt sich vor	Sport Stacking Hirnhälften- und Motorikschulung
		13:10	Anja Szymanski Mobilität und Fitness für die Gelenke	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 Erährungsberatung und mehr	Mitmachen bei allen Angeboten / Vorführungen gemäß Terminplan auf der linken Seite und den hier genannten Dauerangeboten <i>(Schuhe aus und los!)</i>
		13:50	Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes	Kirchengemeinde Lebensmittel aus fairem Handel	
Gruppe Martina Jeck Aerobic / Step	Step Board	14:00		NAGELTREND Riede Katja Rudolph Hand- und Nagelpflege Nagelbeißertherapie	
Gruppe Rosemarie Funktionelle Gymnastik	Bank	14:20		Heidi Klein Informationen zur Fußpflege	
		14:30	Tomma Günther Mit der richtigen Ernährung fit für den Sport	Pizza und Crêpes Vor der Halle	
Gruppe Martina Jeck Fit-Ball-Drums	Pezziball	14:40			
Gruppe Anne „Bauch, Beine, Po“		15:00			
		15:10	Gemeinschaftspraxis Riede Diabetes		
Sonia Denken und Bewegen		15:20			
Gruppe Anja Fitness mit Handgeräten	Hanteln	15:40			
Sonia Bewegte Entspannung für Alle		16:00			