



Mittwoch, 26. August 2026

13:00 - 17:00 UHR



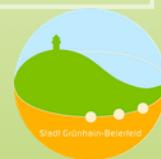
Grünhain-Beierfeld, Naturbad

GESUNDHEITS- UND SENIORENSPORT

PROGRAMM GESUNDHEITSSPORTFEST 50 +

13.00 Uhr	1	Eröffnung
13.05 Uhr	2	Erwärmung (KSB) - ca. 10 min
ab 13.15 Uhr	3	Mini-Golf - fortlaufend
13.15 Uhr	2	Pilates - ca. 30 min
14.00 Uhr	2	Entspannung / Yoga - 2 x ca. 20 min
14.30 Uhr	2	Zumba Gold - ca. 30 min
15.30 Uhr	2	Pilates / Yoga - ca. 30 min
16.00 Uhr	1	Eintrittskartentombola

Verpflegungsmöglichkeiten
(zum kleinen Preis)



13.15 - 16.00 Uhr
Stationsbetrieb im Gelände

- Bewegung / Balance
- Boccia
- Orientierungslauf
- Jenga / Fröbel-Turm
- Schach
- Reaktionstest
- ...



ab **15:30**
musikalische
Unterhaltung





Mittwoch, 26. August 2026

13:00 – 17:00 UHR



Grünhain-Beierfeld, Naturbad

**GESUNDHEITS- UND
SENIORENSPORT**

PROGRAMM GESUNDHEITSSPORTFEST 50 +

13.00	Zahájení her
13.05	Rozcvička - ca. 10 min
ab 13.15	Mini-Golf - průběžně
13.15	Pilates - ca. 30 min
14.00	Relaxace / jóga – 2 x ca. 20 min
14.30	Zumba Gold - ca. 30 min
15.30	Pilates / Yoga - ca. 30 min
16.00	Tombola – slosování vstupenek



KARODANCERS
Die Tanzschule

Občerstvení

(za nízké ceny)



od 15:30

Vystoupení hudební
skupiny



13.15 - 16.00

**Aktivität na stanovištích v prostoru
parku**

- Pohyb / rovnováha
- Boccia
(obdoba Pétanque)
- Orientační běh
- Stavění věží
(Jenga, Fröbelova věž)
- Šachy
- Test reakcí
- ...