

Tag der offenen Tür im Sportpark Thalheim

Fit und Gemeinsam -
„Frauen in Bewegung“



Alle Sportangebote im Sportpark sind nur mit Turnschuhen möglich

Samstag, 13. Okt. 2012
10 bis 16 Uhr

10.00 Uhr	Eröffnung durch den Bürgermeister der Stadt Thalheim, René Kühn
10.15 - 10.35 Uhr	Qi-Gong , Monika Rehnelt, FK Gesundheitssport
11.00 - 12.00 Uhr	Fachvortrag "Fit in den Herbst" , Dr.med. Gabriela Röder, Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Tagesklinik ERZGESUND Burkhardtsdorf
10.40 - 11.15 Uhr	Nordic-Walking , Eckart Rehnelt, ÜL FK Gesundheit und Sport
11.25 - 12.00 Uhr	Spinning (Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern) Marco Hösel, Weltmeister Fahrrad Trial
12.10 - 12.45 Uhr	Pump (Kraftausdauer mit Langhanteln), Ellen Fiedler, Trainerin Sportpark
13.00 - 13.45 Uhr	Mittagspause - Gesunde Ernährung, Gesunde Kost - Angebot vom Chefkoch Udo Zieger
14.00 - 14.30 Uhr	Qi-Gong Einführung und Bewegung, Monika Rehnelt
14.30 - 15.00 Uhr	Zumba , Schnupperkurs, Ellen Fiedler
15.10 - 15.45 Uhr	Pilates , Ellen Fiedler



Rahmenprogramm:

- Sport- und Spielangebote für Kinder, Kinderbetreuung Thalheimer Teelicht e.V.
- Programm der Kinderabteilungen des "SV TanneThalheim e.V." Turnen und Ringen - Tennishalle Platz 3
- Schnupperkurs im Tennis
- Klangmassagen für Körper, Geist u. Seele (jede volle Stunde), Kerstin Sehm im Saunabereich
- Gesundheits-Check (Cholesterin-, Zucker- und Blutdruckmessung, BMI Bestimmung) mit der IKK - classic (Bonusheft nicht vergessen)
- BIKE academy Erzgebirge mit Weltmeister Marco Hösel
- Gesunde und vollwertige Ernährung, Brotaufstriche, Öle u.a. für mehr Energie und Lebenskraft, Andreas Blei, FK Gesundheit und Sport
- "Gesundheits TÜV" Bioenergetische Messungen mit Matthias Krisch
Tagesklinik ERZGESUND Burkhardtsdorf

Unterstützt durch:

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ

