

Selbsthilfe bewegt!



Belegungsplan

Uhrzeit	Testfeld	Ernst-Grube-Halle	GutsMuths-Halle	Gymnastik-halle	Fecht-halle	Mehrzweck-halle	Vorplatz Ernst-Grube-Halle	
09:30	Eröffnung Campus							
10:00-11:00	Cup of Pearl (5 Spieler/ 1 Torwart + Ersatz)	Volleyball - Turnier (6 Spieler pro Mannschaft, Wechselspieler nach Bedarf)	Mitmachangebote Selbsthilfegruppen (u.a. Tischtennis, Badminton, Federball & Goalball)	PMR Verbesserung der Körperwahrnehmung	Rhythmische Gymnastik (auch im Sitzen möglich)	Gefäßtraining nach Krebserkrankung	ab 10 Uhr: Selbsthilfecafé, Infostände, Allergiemobil, Musikband: „Trockenrock“, Kinderbetreuung (Abnahme Flizzy), Bonusstempelaktion der Krankenkassen	
11:00-12:00				Torwandschießen (ohne Anmeldung)		Qi Gong		Rollstuhlmobilität
12:00-13:00				Abnahme deutsches Sportabzeichen	Rollstuhlbasketball (als Streetball) + Rollstuhlrugby	Tanzen		
13:00-14:00				Tai Chi	Yoga At Work	Atmen macht frei (Atemtraining)		
14:30	Siegerehrung und Abschluss auf dem Testfeld							

Mannschaften und Einzelpersonen bitte vorab anmelden.

Mannschaften und Einzelpersonen melden sich am Veranstaltungstag in den Hallen oder am Infostand.

Bitte beachten Sie auch die Ausschilderung am Veranstaltungstag. Änderungen vorbehalten.

Für die Veranstaltungen in den Hallen bitte Turnschuhe oder Strümpfe mitbringen.



**05.
Mai
2018**

Wir danken den Sponsoren & Partnern für die Unterstützung.