

Selbsthilfe bewegt!



Belegungsplan

Uhrzeit	Testfeld	Ernst-Grube-Halle	GutsMuths-Halle	Gymnastikhalle	Fechthalle	Mehrzweckhalle	Judohalle	Vorplatz Ernst-Grube-Halle	
09:30	Eröffnung Campus								
10:00-11:00	Cup of Pearl (5 Spieler/ 1 Torwart + Ersatz)	Volleyball-Turnier (6 Spieler + Ersatz)	Mitmachangebote Selbsthilfegruppen (u.a. Tischtennis, Badminton, Federball & Goalball)	„Im Alltag Ruhe finden“ Tai Chi/ Qi Gong	„Gehirnjogging und Parcourstraining“ für Apoplexpatienten	Rhythmische Gymnastik (auch im Sitzen)	"Wir plaudern aus dem Nähkästchen"	ab 10 Uhr: Selbsthilfecafé, Infostände, Suchtparcours, Musikband „Trockenrock“, Kinderbetreuung (Abnahme Flizzy), Bonusstempelaktion der Krankenkassen, Alltagsfitness, Infobus "Herzensache Lebenszeit", Theater Selbst & Los	
11:00-12:00				Klangschalenmassage	"Ich hab' Rücken" Yoga	„Durch ... Atmen“ (Workshop für Atemwegserkrankungen)			"Locker vom Hocker"
12:00-13:00				Panta Rhei- Alles Fließt - Tai Chi für Lymphpatienten	„Halte dein Herz in Schwung“ - Herzsport	„Aktiv dem Zucker die Stirn bieten“ Rehasport für Diabetespatienten			eine Probepackung Theater
13:00-14:00				Klangschalenmassage	„Wir sporteln auch im Sitzen!“ - Schlaganfall Sitzgruppe	„Atmen bewegt“ Atem Tonus Ton Pädagogin®			
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.



Wir danken den Sponsoren & Partnern für die Unterstützung.

**11.
Mai
2019**