

ZEITPLAN: Gesundheitsforum

Aktiv und gesund älter werden

Multiplikatoren, Übungsleiter

Freitag, 01.06.

17:00 – 18:00	Ankommen, Organisatorisches und Imbiss	Jörg Roth	SR
18:00 – 20:30	Theorie und Praxis Brain-Fitness	Petra Michaelis	

Samstag, 02.06.

09:00 – 10:30	Praxis Mix aus Aroha und Yoga	Carola Reiners	KR 1	Praxis Faszientraining	Nicole Leopold Matzelus	KR 2
11:00 – 12:00	Ernährung				Nicole Leopold Matzelus	KR 3
▶ 12:00 – 13:00	Mittagspause: gesundes – sportliches Mittagessen					
13:00 – 14:00	Theorie: Sport und Arthrose				Nicole Leopold Matzelus	KR 3
14:00 – 15:00	Praxis Alltags-Fitness-Test				Jörg Roth	KR 3
▶ 15:00 – 15:30	Kaffeepause mit „Sporttalk“ (Förderung, Auf- und Ausbau von Gesundheitssport)					
15:30 – 16:30	Praxis Alltags-Fitness-Training				n. n.	KR 3
16:30 – 17:30	Stoffwechsoptimierung – Umsetzungsfähiges Ernährungskonzept im Verein				Anette Hörstmann	KR 3
17:30 – 18:00	Abschluss				Thomas Lotzkat/Jörg Roth	KR 3

Interessierte

Sonntag, 03.06.

09:00 – 12:00	Einblicke in die Bewegungswelt der Ältere		
	Galerie - ABC der Vereinsangebote für Ältere in der Region		
	Wunschbox		
09:15 – 09:45	Bewegungsparcour		KR 3
10:00 – 10:30	Alltags-Fitness-Test		KR 3
10:45 – 11:15	Bestimmung des Biologischen Alters, TVD-Ernährungskonzept		KR 3
11:30 – 12:00	Koordination und Kommunikation		KR 3

Turnverein Cloppenburg, Schulstraße 1, Cloppenburg

SR = Seminarraum (im OG), KR 1-2 = Kursraum 1-2 (im EG), KR 3 = Kursraum 3 (im OG), SH = Sporthalle (im EG)

