

SPORT- & GESUNDHEITSTAG

14:00 - 18:00 UHR



22. APRIL 2023

SPORTNACHT

18:00 - 24:00 UHR

Sportzentrum TSV Utting
Auraystraße 13
in Utting



14:00	Begrüßung <i>Steffi Bichler</i>	2/3 Halle
Vorträge Gesundheit und Bewegung		
14:00 – 15:00	Gesundes Leben <i>Dr. Birgit Bachl</i>	2/3 Halle
	Bewegung im Alter <i>Steffi Bichler</i>	2/3 Halle
10 min Pause		
	Herz Kreislauferkrankungen <i>Dr. Osman-Günther</i>	2/3 Halle
anschließendem Austausch zwischen Zuhörer und Ärzten		
Ab 15:00	Erste Hilfe - Wasserwacht Reanimationstraining (5-10 Stationen) <i>Clemens Kalinowski, Freddy Riedel</i>	2/3 Halle
	Infostand <i>Verein Füreinander/UHU/ Nachbarschaftshilfe</i>	2/3 Halle
16:00 – 16:45	Fit 100 <i>mit Elke</i>	1/3 Halle
16:45 – 17:30	Rehasport Koronar <i>mit Steffi</i>	1/3 Halle
17:30 – 18:15	Rehasport Ortho/ Onko <i>mit Sabine</i>	1/3 Halle
17:30 – 18:30	Lady Fit Ü60 <i>mit Steffi</i>	1/3 Halle
18:30 – 19:15	Funktionsgymnastik <i>mit Steffi</i>	1/3 Halle

Auftrakt in die Sportnacht

18:00 – 19:00	Nordic Walking <i>mit Peter</i>	Außenbereich
19:00 – 20:00	Lauf Intervalltraining <i>mit Peter</i>	Außenbereich
19:00 - 19:45	Spinning <i>mit Ralf</i>	2/3 Halle
19:00 - 19:45	Yin Yoga <i>mit Sabine</i>	Gym Raum
19:45 - 20:30	Hanteltraining <i>mit Elke</i>	1/3 Halle
20:00 - 21:00	Vinyasa Yoga <i>mit Carolina</i>	Gym Raum
20:30 - 21:15	Zeit für dich <i>mit Meike</i>	1/3 Halle
21:15 - 22:00	Latin - Dance <i>mit Colette</i>	Gym Raum
21:15 - 22:00	Fitness <i>mit Steffi</i>	2/3 Halle
22:00 - 22:45	Wirbelsäule <i>mit Steffi</i>	2/3 Halle
22:30 - 23:15	Hanteltraining <i>mit Elke</i>	1/3 Halle
23:15 - 24:00	Spinning <i>mit Ralf</i>	2/3 Halle
23:15 - 24:00	Hula Hoop <i>mit Steffi</i>	2/3 Halle

Ab 24:00

Abschluss

SPORT- & GESUNDHEITS- ANGEBOT

Anmeldung per Mail an
geschaeftsstelle@tsvutting

Eintritt frei

SPORT BIS TIEF IN DIE NACHT...



- Vorträge
- Sportkurse
- Infostände
- Erste-Hilfe-Training
- Kaffee und Kuchen
- Getränkebar
- Mitternachtsbuffet