

Termin: 10.05.2019

Uhrzeit: 14.00 – 18.30 Uhr

Ort: CJD Berufsförderungswerk Koblenz Gemeinnützige GmbH,
Sebastian-Kneipp-Straße 10, 56179 Vallendar
Wegbeschreibung unter:
www.bfw-koblenz.de (Link Anfahrt)

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Hiltrud Gunnemann

Tel.: 06131/2814-371

E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de

oder

**Landesverband für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen Rheinland-Pfalz e. V.**

Anna Pauli

Tel: 0261/309233

E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de

GESUNDHEITSTAG – ZEIT FÜR GESUNDHEIT, SPORT UND EIN AKTIVES LEBEN

Kurzvorträge / Mitmachangebote / Ausstellermesse

Wann: Freitag **10. Mai 2019**
ab **14.00** bis **18.30 Uhr**

Wo: **Vallendar,**
CJD Berufsförderungswerk
- Kostenfrei -



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM GESUNDHEITSTAG IN VALLENDAR

Haben Sie sich auch schon öfter gefragt, was kann ich selbst zum gesunden Lebensstil beitragen? Und noch nicht die richtige Antwort bekommen? Dann könnte der Gesundheitstag eine gute Wahl sein.

Wir bieten einen Nachmittag rund um die Gesundheit, mit Kurzvorträgen, einem Bewegungskarusell zum jederzeitigen Aufspringen, zum Mitmachen oder Zuschauen, sowie eine kleine Ausstellermesse.

Kommen Sie mit Ärzten, Sportwissenschaftlern und Ernährungsfachleuten ins Gespräch oder lassen sich einfach an dem Nachmittag treiben, um sich ein Bild zu machen, was Ihnen zusagen könnte.

Sportvereine aus der näheren und weiteren Umgebung sind mit Infomaterial und dem einen oder anderen Bewegungsangebot dabei, um Sie zu motivieren, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Wir laden alle Interessierten, insbesondere Schulen, Ausbildungsstätten, Hochschulen etc. aber auch die allgemeine Bevölkerung ein.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Die Mitmachangebote sind von jedermann/-frau zum Mitmachen geeignet und in jeder Kleidung möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Landessportbund Rheinland-Pfalz,

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herzkreislauferkrankungen,

Sportbund Rheinland

PROGRAMM VON 14.00 UHR – 18.30 UHR

MITMACHANGEBOTE IM BEWEGUNGSKARUSSELL:

Outdoor Fit Camp, Nordic Walking/Blading, AlltagsTrainingsProgramm, Faszientraining, Walking to heaven – spirituelles Walken, Klettern an mobiler Kletterwand uvm.

Alle Bewegungsangebote finden bei gutem Wetter draußen statt, bei Regen in den Räumen des Berufsförderungswerkes.

KURZVORTRÄGE:

Sportwissenschaftler, Ärzte und Ernährungsfachleute informieren zu Themen wie Motivationstraining, Risikofaktoren, Zivilisationskrankheiten, gesundem Training, herzgesunde Ernährung uvm.

AUSSTELLER:

Sportorganisationen, Messstände für Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin ua.

Ein genauer Zeitplan liegt am Veranstaltungstag vor.

SPORTVEREINE AUFGEPASST!

Wir bieten Ihnen an, Werbematerial über Ihren Verein auszuliegen oder persönlich anwesend zu sein. (Entweder eigenen Stand/Roll Up's etc. mitbringen oder am Stand des Landessportbundes auslegen lassen.)

Ebenso freuen wir uns über sportpraktische Beiträge zum Bewegungskarusell in kurzen Sequenzen von ca. 20 min, nach dem Motto: Eine Sportart zum Kennenlernen!

Nähere Infos bei **Hiltrud Gunnemann**.
(Kontaktaten s. Rückseite).