



MITMACHEN UND SPASS HABEN!

GESUND- UND AKTIVMARKT ALTMÜHLSEE AM 21.08.2016

SEEZENTRUM GUNZENHAUSEN
SEESTRASSE 19, 91710 GUNZENHAUSEN

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



INFORMATIONEN AUCH UNTER:

BARMER GEK WEISSENBURG

Friedrich-Ebert-Straße 3
91781 Weißenburg
christoph.neumeyer@barmer-gek.de

BARMER GEK



MIT OLYMPIASIEGER UND WELTMEISTER
TORSTEN MAY

UND GESUNDHEITSSPORTANBIETERN
AUS GUNZENHAUSEN



BARMER GEK

Zeitplan Fitness- und Gesundheitsaktionen auf der Seebühne Gunzenhausen

SONNTAG 21.08.2016

VON 11.00 – 17.00 UHR

11.00 – 11.30 Uhr

Eröffnung des Gesund- und Aktivmarktes

Karl-Heinz Fitz,
Erster Bürgermeister
Stadt Gunzenhausen
Daniel Burmann,
Geschäftsleiter
Zweckverband Altmühlsee
Christoph Neumeyer,
Regionalgeschäftsführer
BARMER GEK

11.30 – 12.00 Uhr

Hip Hop Gruppe
Burning Styles,
TV 1860 Gunzenhausen e. V.

12.00 – 12:30 Uhr:

Line Dance
Midland Line Dancers –
1. FC Gunzenhausen e. V.

13.00 – 13.30 Uhr

Vorstellung Sport- und Bewegungsangebote, Fitnesseinlage mit Einbeziehung Publikum
Behinderten- und Rehabilitationssportverein Gunzenhausen e. V.

13.30 – 14.00 Uhr

Vorstellung TEAM99, Work Out auf der Bühne mit Einbeziehung Publikum
Team99 – Fitness Gunzenhausen

14.00 – 14.15 Uhr

Interview mit Boxweltmeister und Olympiasieger **Torsten May**

14.15 – 15.00 Uhr

Fitness-, Schattenboxübungen und Sparring mit Olympiasieger **Torsten May**
TV 1860 Gunzenhausen e. V.

15.00 – 15.30 Uhr

Vorführung des Rock'n-Roll Tanzes mit Akrobatikelementen
Dancing Angels –
1. FC Gunzenhausen e. V.

15.30 – 16.00 Uhr

Ein intensiver Outdoorzirkel zur Stärkung des gesamten Körpers
Die Fitnessfee & Ihre fleißige Fitnessfamilie

16.30 – 17.00 Uhr

Tae Bo Showeinlage und Trainingsbetrieb
TV 1860 Gunzenhausen e. V.

Zeitplan Fitness- und Gesundheitsaktionen im Altmühlsee am Strandabschnitt Gunzenhausen

SONNTAG 21.08.2016

11.00 – 17.30 UHR

11.30 – 17.00 Uhr

Schnupper Windsurfen
Surfcenter Altmühlsee
(Vor Anmeldung Pavillon Surfcenter)

11.30 – 17.00 Uhr

Abnahme von Schwimmbabzeichen
Bayerisches Rotes Kreuz – Wasserwacht Gunzenhausen
(Vor Anmeldung Pavillon Wasserwacht Gunzenhausen)

11.30 – 12.30 Uhr

SUP Yoga Schnupperkurs Altmühlsee zum Mitmachen
Surfcenter Altmühlsee
(Vor Anmeldung Pavillon Surfcenter)

12.30 – 13.30 Uhr

Aquafitnessschnupperkurs im Altmühlsee zum Mitmachen
Bayerisches Rotes Kreuz – Wasserwacht Gunzenhausen

14.30 – 15.30 Uhr

SUP Yoga Schnupperkurs im Altmühlsee zum Mitmachen
Surfcenter Altmühlsee
(Vor Anmeldung Pavillon Surfcenter)

15.30 – 16.30 Uhr

Aquafitnessschnupperkurs im Altmühlsee zum Mitmachen
Bayerisches Rotes Kreuz – Wasserwacht Gunzenhausen

16.30 – 17.30 Uhr

SUP Yoga Schnupperkurs im Altmühlsee zum Mitmachen
Surfcenter Altmühlsee
(Vor Anmeldung Pavillon Surfcenter)

Fitness- und Gesundheitsaktionen an den Pavillons am Strandabschnitt Gunzenhausen

SONNTAG 21.08.2016

11.00 – 17.00 UHR

Aktionen

Behinderten- und Rehabilitationssportgruppe Gunzenhausen e. V.

Präsentation der Vereinsangebote, Blutdruckmessung, Blutzucker-messung, Peak Flow Bestimmung

Andrea Meyer, Diätassistentin:
Ernährungstherapeutische Beratung

Seitz GmbH, Orthopädie-Technik Gunzenhausen:

Venendruckmessung mit einem Licht-Resonanz-Rheografiergerät, Messung der Sauerstoffsättigung im Blut (unblutige Messung Pulsoximeter), Körperfettmessung durch bioelektrische Impedanz-analyse

AIRTRACK-BAHN – TV 1860 Gunzenhausen e. V.

Ein **AirTrack** ist ein großes Luftkissen und hat auf den ersten Blick Ähnlichkeit mit einer riesigen Luftmatratze. Diese luftgefüllte Bahn entwickelt sich immer mehr zu einem typischen Breitensportgerät. Im Gegensatz zum Bodenläufer ist der **AirTrack** ein elastisches und weiches Kissen.

TWALL – BARMER GEK

Die Reaktionswand ist ein interaktives Sport- und Trainingsgerät für ALLE! Messen und schulen Sie Ihre Reaktion, Koordination und Bewegungsfähigkeit! Vom einfachen Reaktionsspiel für Kids über das direkte Spiel gegeneinander bis zum Ausdauerispiel für gut Trainierte.

Teppichcurling – BARMER GEK

Werfen Sie gemeinsam mit Ihrem Team »Curls« über ausgerollten Kunstrasen und erleben Sie die körperliche Bewegung, den Teamgeist und das Geschick, sowie die mentale Fitness ganz neu.

Olympiasieger und Weltmeister Torsten May auf der Seebühne

14.00 – 14.15 Uhr: Interview
14.15 – 15.00 Uhr: Fitness-, Schattenboxübungen und Sparring
15.00 – 17.00 Uhr: Gespräche mit Torsten May am Pavillon der BARMER GEK