

## Impulsvorträge und Workshops

Zeitraum	Titel- Format	ReferentIn	Raum
10 Uhr	Beweglichkeitstraining -Workshop-	Maik Kubatta	Sporthalle
Ab 10:30 Uhr	Fair Trade Frühstück	Susanne Pahl	Foyer
11 Uhr	Herzgesundheit -Impuls-	Dr. Martin Neef Universität Leipzig	1. Etage
11:30 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit -Workshop-	Alexander Böhm	1. Etage
12 Uhr	Linedance – IGel -Workshop-	Andreas Paatz	Sporthalle
13 Uhr	Gesunde Öle -Impuls-	Susanne Pahl	1. Etage
13:30 Uhr	Zumba -Workshop-	Nadine Schaake	Sporthalle/Outdoor
13:30 Uhr	Grundlagen einer gesunden Ernährung -Impuls-	AOK PLUS	1. Etage
13:30 Uhr	Fit und Vital -Impuls-	Dr. Tibor Nébel AC Taucha – Abteilung Pro Vital	Sporthalle
14 Uhr	„Tanzfrequenz“ -Workshop-	Bettina Peghini	1. Etage
14:30 Uhr	Meditation -Workshop-	Julia Dittrich	1. Etage
14:30 Uhr	Radtouren mit Große Radwelt -Impuls-	Volker Große	Sporthalle
15 Uhr	Lachyoga -Workshop-	Mona Deibele	Sporthalle
15 Uhr	Hypnocoaching -Workshop-	Kirsten Stefan	1. Etage
15:30 Uhr	Mentale Gesundheit -Impuls-	Simone Leineweber	1. Etage
15:30 Uhr	Parkour -Workshop-	Andi	Sporthalle
16:00 Uhr	Saisonale und regionale Gemüse basierte Ernährung -Workshop-	KoLa, Rasmus Althaus	1. Etage
16:30 Uhr	Ergotherapie zum Kennenlernen -Impuls-	Mandy Weinberger	1. Etage
17 Uhr	Latin Dance	Helge Schneider	Sporthalle

## Aktives Mitmach- Programm

Zeit	Sporthalle 1	Sporthalle 2	Sporthalle 3	Foyer unten	Außenbereich
10-12 Uhr	Kinder-und Jugendsport allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeits-training mit Maik 10 Uhr</li> <li>• Line Dance ab 12 Uhr</li> <li>• Zumba mit Nadine ab 12:30 Uhr</li> </ul>	Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Fair Trade Frühstück</li> </ul>	Test- Runde E-Bikes
13- 14 Uhr	Ringen- Probetraining Kinder/ Kinder-und Jugendsport allgemein	Fit und Vital mit Tibor von Pro Vital 13:30 Uhr	Rollator Parkour und Sitztanz ab 13 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Waffelbäckerei</li> <li>• Snacks</li> </ul>	Test- Runde E-Bikes
14-15 Uhr	Qwan Ki Do Probetraining/ Kinder-und Jugendsport allgemein	Radtouren mit Volker Große 14:30 Uhr	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Waffelbäckerei</li> <li>• Snacks</li> </ul>	Test- Runde E-Bikes
15-16 Uhr	Judo Probetraining/ Kinder-und Jugendsport allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lachyoga mit Mona 15 Uhr</li> <li>• Parkour mit Andi 15:30 Uhr</li> </ul>	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Waffelbäckerei</li> <li>• Snacks</li> </ul>	Test- Runde E-Bikes
16 -17 Uhr	Thai Boxing Probetraining/ Kinder- und Jugendsport	„Tanzen für alle“ mit den Parthe Boots Linedance 16:00 Uhr	Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Waffelbäckerei</li> <li>• Snacks</li> </ul>	Test- Runde E-Bikes
17 Uhr	Latin Dance	Latin Dance	Latin Dance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Snacks</li> </ul>	
17:30 bis 19 Uhr	Gemeinsame Disko	Gemeinsame Disko	Gemeinsame Disko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getränke</li> <li>• Snacks</li> </ul>	