PROGRAMM

## FREITAG, 19. MAI 2017

*„ALTE POST" AM MARKTPLATZ - DOMIDION-SAAL*

**19 Uhr** ERÖFFNUNGSVORTRAG: „FIT DURCH BEWEGUNG - KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEUGT KRANKHEITEN VOR"
Vortrag von PD Dr. med. Jörg Petermann
Unfall- und Gelenkchirurgie
Sportmedizin und Sporttraumatalogie
Ärztlicher Leiter der Main Medical Clinic in Großwallstadt

*Grußworte von Bürgermeister Dr. Alexander Legler, Landrat Dr. Ulrich Reuter und Dr. med. Frank Latzke, Ärztlicher Sprecher der 16. Alzenauer Gesundheitstage*

## SAMSTAG, 20. MAI 2017

*„ALTE POST" AM MARKTPLATZ - DOMIDION-SAAL*

**19 Uhr** SOMMERLICHES WOHLFÜHLMENÜ UMRAHMT VON EINEM LACHMUSKELTRAININGSPROGRAMM MIT DEM „DUO UFFSCHNITT"
4-Gang-Gesundheitsmenü
Frische Sommerküche aus regionalen Zutaten
„Lachen ist gesund!" - Fröhliches Rahmenprogramm mit den Alzenauer Schauspielschwestern Anni Christ-Dahm und Marianne Hofmann als „Duo Uffschnitt"

***Jetzt Karten sichern!***
*35 Euro pro Person (zzgl. Getränke)*
*Vorverkauf an der Stadt-Info im Alzenauer Rathaus*

## MITTWOCH, 24. MAI 2017

*„ALTE POST" AM MARKTPLATZ - DOMIDION-SAAL*

**19 Uhr** „ANSPANNUNG UND STRESS - ENTSPANNUNG UND RUHE" FORTBILDUNGSVERANSTALTUNG ÜBER AKTUELLE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN UND IHRE WIRKUNG
mit Dipl. Theol. Harald Rosenberger (Entspannungstrainer/Kommunikationstrainer/Geschäftsführer und pädagogischer Leiter der VHS Kahlgrund Spessart e.V.)
Hierbei handelt es sich um eine zertifizierte Fortbildungsveranstaltung für Erzieher/innen und Lehrer/innen aller Alzenauer Einrichtungen. Eine Voranmeldung an der Stadt-Info im Alzenauer Rathaus (Tel.: 06023 502-112) ist erforderlich. Falls zu dem Termin noch Plätze frei sind, können auch auswärtige Pädagogen teilnehmen.

## SONNTAG, 21. MAI 2017

*GENERATIONENPARK (ehem. Gartenschaugelände)*

**11-18 Uhr** MITMACH-TAG ZUM THEMA „PRÄVENTION"
Vereine, Einrichtungen und Institutionen aus Alzenau stellen Ihnen ihre Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung vor und laden Sie zum Mitmachen ein!

Budokan Alzenau e.V. und VHS Alzenau: Thai Chi und Qi Gong
*Mitmachangebot für Jung und Alt: Bewegungselemente/Übungen*
Sport-Club Jugendkraft Wasserlos 1910 e.V.: „Tanz Dich fit!"
*Gemeinsame Tanzstunde für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*
TV 1901 Michelbach e.V. - Montagsradler
*Fahrradtouren in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsstufen*
Kneippverein Alzenau
*Informationen rund ums Thema Kneippen am Kneippbecken*
Multiple Sklerose Kontaktgruppe
*„Fit trotz Handicap" - Freiheit auf drei Rädern*
Deutsche Rheuma-Liga/Arbeitsgemeinschaft Alzenau
*Einblick in Therapiestunden unter Anleitung einer Physiotherapeutin*
*Testen Sie vor Ort den Rheumasimulationshandschuh*
„Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz"
*Erfahren Sie alles über die Arbeit der Selbsthilfegruppe*
Seniorenwohnen Alzenau: Motomed
*Aktives und passives Beinmuskeltraining mit dem Motomed*
Klinikum Aschaffenburg-Alzenau mit dem Seniorenförderverein Alzenau e.V.: Live-Kochshow
*Fit und gesund mit frischen Wok-Gerichten und grünen Smoothies*
Zumba Fitness: Tanzend fit werden
*Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tänzen*
Naturheilpraxis Leistenschläger & Behringer: Vielfältiges Angebot
*Natürliche Hormontherapie, naturheilkundliche Diagnosen und Behandlungstherapien sowie Rücken-Dekolleté-Massagen*
TSV 1890 e.V. Alzenau
*Tischtennis und Frauengymnastik*
smovey Team Alzenau
*smovey Dance für alle Interessierten*
Angela Kern: Yoga für alle
*Mobilisation, Yogaübungen, Atemübung und Entspannung-Flows*
**und viele mehr...**

**Weitere Infos sowie eine Programmübersicht finden Sie ab voraussichtlich Anfang Mai auf dem gesonderten Flyer zum Mitmachtag oder unter www.alzenau.de/gesundheitstage.**

VERANSTALTER: Stadt Alzenau
in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen, Ärzten, Therapeuten und dem Klinikum Aschaffenburg-Alzenau (Standort Alzenau-Wasserlos)
Druck mit freundlicher Unterstützung:

AOK Die Gesundheitskasse.

Vorträge · Mitmachangebote · Informationen

# 16. ALZENAUER GESUNDHEITS-TAGE

ausgezeichnet mit dem Bayerischer Gesundheitspreis Nominee 2010 Kategorie „Patient als Partner"

**19. bis 24. Mai 2017**
Domidion-Saal, Alte Post und Generationenpark

Eintritt frei!

20. Mai 2017, Start und Ziel Prischoßhalle

Alzenau bewegt sich!
Benefizlauf des Lions Clubs Aschaffenburg-Alzenau

GRUSSWORT

## HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN 16. ALZENAUER GESUNDHEITSTAGEN

Prävention – Laut Definition Vorsorge, mit deren Hilfe versucht wird, Schlimmes zu verhindern.
Genau darum soll es bei den 16. Alzenauer Gesundheitstagen gehen. Die jährliche Aktions- und Beratungsreihe, die von der Stadt Alzenau in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen und dem Klinikum Aschaffenburg-Alzenau veranstaltet wird, will Ihnen in diesem Jahr zahlreiche Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie gesund bleiben. Denn unsere Gesundheit ist und bleibt unser höchstes Gut.
Hierfür konnte zunächst der Unfall- und Gelenkchirurg sowie Sportmediziner PD Dr. med. Jörg Petermann gewonnen werden. Der ärztliche Leiter der Main Medical Clinic in Großwallstadt wird die 16. Alzenauer Gesundheitstage mit seinem Vortrag „Fit durch Bewegung - Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor“ eröffnen und Ihnen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung erläutern.
Ihr theoretisches Wissen über gesunde körperliche Aktivität können Sie anschließend direkt beim traditionellen Benefiz-Gesundheitslauf des Lions Clubs Aschaffenburg-Alzenau am Samstag, 20. Mai 2017, in die Tat umsetzen. Je nach Fitnesslevel entscheiden Sie sich für eine Laufstrecke zwischen 3,2 Kilometern, 6,2 Kilometern und 10 Kilometern Länge. Am Abend können Sie sich mit unserem sommerlichen 4-Gänge-Wohlfühlmenü belohnen. Doch auch hierbei werden Sie sportlich aktiv, denn das Alzenauer „Duo Uffschnitt“ wird die Speisenfolge in bewährter Manier mit einem Lachmuskeltrainingsprogramm umrahmen. Getreu dem Motto: Lachen ist gesund!
Neu in diesem Jahr ist der große Mitmach-Tag zum Thema Prävention am Sonntag, 21. Mai 2017. Alzenauer Vereine, Einrichtungen und Institutionen stellen Ihnen Ihre Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung vor und laden Sie zum aktiven Mitmachen ein. Seien Sie also dabei, wenn sich im sommerlich blühenden Generationenpark der Gartenschau im Herzen der Stadt Alzenau ein Tag lang alles um Ihre Gesundheit dreht.
Die mittlerweile traditionelle Fortbildungsveranstaltung für Lehrer/innen und Erzieher/innen wird die Alzenauer Gesundheitstage beschließen.

Sie alle heißen wir auch namens der Akteure herzlich willkommen zu den 16. Alzenauer Gesundheitstagen und danken allen Mitwirkenden für ihr großes Engagement!

Ihr
***Dr. Alexander Legler***
Erster Bürgermeister
und Schirmherr

Ihr
***Dr. med. Frank Latzke***
Ärztlicher Sprecher
der 16. Gesundheitstage

PROGRAMM

**SAMSTAG, 20. MAI 2017**

***PRISCHOSSHALLE***

BENEFIZ-GESUNDHEITSLAUF MIT TOMBOLA
DES LIONS CLUBS ASCHAFFENBURG-ALZENAU

Alzenau bewegt sich!

Mitmachen kann jeder – egal ob alt oder jung, untrainiert oder topfit, allein oder im Team (Familien, Vereine, Firmen, Institutionen, Schulklassen) – alle sind zum Mitlaufen eingeladen.

- Dabei sein ist hier wirklich alles, ganz egal ob als Läufer oder Walker: Nicht wer zuerst durchs Ziel läuft, ist auch der Sieger!
- Drei Distanzen zur Auswahl

Damit wirklich jeder bei „Alzenau bewegt sich!“ mitmachen kann, werden drei Distanzen angeboten: Für Untrainierte ist die Streckenlänge 3,2 km, auf die Trainierteren wartet eine Distanz von 6,2 km. Zusätzlich wird ein 10 km-Lauf für ambitionierte Läufer ausgeschildert. Neu ist außerdem, dass auf den Strecken zusätzliche Lose erlaufen werden können.

Die Strecken sind gut markiert und durch Posten gesichert. Für die Kleinen wird an der Halle ein Kinderlauf (ca. 600 m, mit Geschicklichkeitsparcours) angeboten.

- Gewinnen können alle Teilnehmer gleich mehrfach:
  - durch die Teilnahme mit ihrem positiven Fitness-Effekt
  - mit Glück einen der tollen Preise der Tombola
  - dank des Benefiz-Charakters gewinnt die Allgemeinheit, denn mit den Einnahmen wird das soziale Projekt „Lions Quest“ - Jugendarbeit vor Ort - unterstützt.

- Generationen- und Team-Preis!

Neben tollen Gewinnen werden wieder Gruppenpreise ausgelost:
- ein Generationenpreis unter allen teilnehmenden Familien, die mindestens mit drei Generationen an den Start gehen
- ein Teampreis, der an die größte teilnehmende Gruppe vergeben wird, bestehend aus mindestens 10 Teilnehmern. Die einzelnen Teilnehmer können dabei übrigens auf unterschiedlichen Strecken antreten.

- Wie kann ich mitmachen?

LaufLos!-Karte (Startgebühr 5 Euro, Kinderlauf 2 Euro) kaufen, ausfüllen und den unterschriebenen LOS-Abschnitt vor dem Start in die bereit stehende Lostrommel werfen. Die LaufLos!-Karten werden im Vorfeld an der Stadt-Info im Alzenauer Rathaus angeboten. Natürlich gibt es auch Karten am Lauftag in der Prischoßhalle.

- Achtung: Teams und Familien müssen sich zur Teilnahme an der Sonderpreis-Auslosung am Lauftag am entsprechenden Schalter in der Prischoßhalle registrieren lassen.

- Programm „Alzenau bewegt sich!“ am 20. Mai 2017
  - Start und Ziel: Prischoßhalle Alzenau
  - Umkleide- und Duschmöglichkeiten in der Prischoßhalle
  - Im Anschluss: Mittagessen zu familienfreundlichen Preisen

| | |
|---|---|
| 8.30 bis 9 Uhr | Nach- und Gruppenmeldungen am Schalter in der Prischoßhalle |
| ab 9 Uhr | Offizielle Begrüßung mit anschließendem Warm up unter Anleitung in der Halle |
| 9.30 Uhr | Start des Kinderlaufes |
| 9.45 Uhr | Start des Laufes über 10 km |
| 9.55 Uhr | Start des Laufes über 6,2 km |
| 10 Uhr | Start des Laufes über 3,2 km |