BÜHNENPROGRAMM

11 Uhr **Offizielle Eröffnung**
durch Dr. med. Frank Latzke, Ärztlicher Sprecher der Alzenauer Gesundheitstage 2017

11.30 Uhr Sport Club Jugendkraft Wasserlos 1910 e.V. stellt Aktion **„Tanz Dich Fit!“** vor

12 Uhr Testen Sie „**smoveyDANCE**“
Sanfte Rhythmen, fließende Bewegungen bis hin zu harten Beats - Bewegung mit Musik

13 Uhr Kathrin Hoyer: **Life Kinetik- dein Körper trainiert dein Gehirn!**
Braingym with fun!

13.30 Uhr Testen Sie „**Zumba Fitness**“
Kombination aus Aerobic, lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen

14.30 Uhr **Therapiestunde** der Deutschen Rheuma-Liga/Arbeitsgemeinschaft Alzenau: Spezielle Übungen, um kranke Gelenke in ihren Funktionen beweglich zu halten, ohne sie zu überfordern

15 Uhr **Tanzvorführung** der Gymnastikabteilung des TSV 1890 e.V. Alzenau

Änderungen vorbehalten! Bitte bachten Sie den aktuellen Ablaufplan vor Ort.

BÜHNENPROGRAMM

15.30 Uhr Testen Sie „**Zumba Fitness**“
Kombination aus Aerobic, lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen

16 Uhr Fachvortrag von Ökotrophologin Martina Volk: **„Gesund leben mit Heilkräften aus unserer Nahrung“**
Oft wird das Leben mit „Tätigsein“ verwechselt und es gibt kaum Platz für Entspannung. Deshalb sollte man ab und zu sich selbst zu Gast haben, eine Pause machen für gesundes Essen, Entspannung, Bewegung, etc.

17 Uhr Flashmob des Sport Club Jugendkraft Wasserlos 1910 e.V. **„Tanz Dich Fit!“**

17.30 Uhr Testen Sie „**Tai Chi und Qi Gong**“
Mitmachangebot für Jung und Alt

14 Uhr Förderkreis Gartenschau Alzenau e.V.: Offizielle Einweihung des neuen **Apotheker- und Duftgartens** im Generationenpark

Förderkreis Gartenschau Alzenau e.V.

16. ALZENAUER GESUNDHEITSTAGE

GROSSER MITMACHTAG ZUM THEMA „PRÄVENTION“

21. Mai 2017, 11 bis 18 Uhr
Generationenpark der Gartenschau

Eintritt frei!

1 Angela Kern: **Yoga für alle**
11.15 Uhr und 16.15 Uhr: Mobilisation, Yogaübungen, Atemübung und Entspannung-Flows

Corinna Kern COKATA: **Mit beiden Beinen im Leben stehen**
12.30 Uhr, 13.30 Uhr und 14.30 Uhr: Übungen zum richtig Stehen

2 TSV 1890 e.V. Alzenau: **Frauengymnastik**
Mitmachangebot um 14 Uhr und 15.30 Uhr

3 Budokan Alzenau e.V. und VHS Alzenau: **Tai Chi und Qi Gong**
Mitmachangebot für Jung und Alt um 11.30 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr

4 Deutsche Rheuma-Liga/Arbeitsgemeinschaft Alzenau:
Testen Sie den Rheumasimulationshandschuh

5 Kneippverein Alzenau:
Informationen rund ums Thema Kneippen

6 TREFFPUNKT: TV 1901 Michelbach e.V.: **Montagsradler ***
Alle Touren starten um 11.30 Uhr

7 „Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz“:
Erfahren Sie alles über die Arbeit der Selbsthilfegruppe

8 Seniorenwohnen Alzenau:
Aktives und passives Beinmuskeltraining mit dem MOTOmed®

9 Naturheilpraxis Leistenschläger & Behringer:
Informationen über naturheilkundliche Heilverfahren sowie Unterarm/Handmassage und Behandlung mit Humantherapie

10 Seniorenförderverein Alzenau e.V.: **Alkoholfreie Cocktails**

11 Klinikum Aschaffenburg-Alzenau:
Fit und gesund mit frischen Wok-Gerichten

12 Astrid von Heiden: **Pilates für alle** (je 30 Minuten)
11.30 Uhr Kräftigung der Bauchmuskulatur
14 Uhr Dehnung und Stärkung der Rückenmuskulatur
16.30 Uhr Kräftigung des Beckenbodens
Ganztägig: Infos zum Thema Pilates

13 Kathrin Hoyer: **Life Kinetik- dein Körper trainiert dein Gehirn! Braingym with fun!**
*Jeweils um 15 Uhr und 16.30 Uhr findet eine **30-minütige Mitmachaktion** statt. An Stationen können Sie **ganztätig einzelne Übungen** ausprobieren.*

14 Multiple Sklerose Kontaktgruppe:
„Fit trotz Handicap“ - Freiheit auf drei Rädern
Präsentation von Spezialrädern

15 TSV 1890 e.V. Alzenau: **Tischtennis**

16 Ökotrophologin Martina Volk: **Dschungel oder Irrgarten**
14 bis 16 Uhr: Wettbewerb im Schmecken, Riechen und Erfühlen von Lebensmitteln

17 Sport Club Jugendkraft Wasserlos 1910 e.V.: **„Tanz Dich Fit!“**
Gemeinsame Tanzstunde für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 16.30 Uhr (17 Uhr Flashmob auf der Bühne)

18 Alzenauer Gesundheitstage: **Infostand**

19 Bühne

Für alle Mitmachangebote gilt:
Teilnahme auf eigene Gefahr!

*** Radtouren der TV 1901 Michelbach e.V. Montagsradler**

Tour 1: Alzenau, Schluchthof, Rückersbacher Schlucht, Sternberg, Johannesberg, Unterafferbach, Wenighösbach, Schimborn, Alzenau
Strecke: 40 Kilometer, 500 Höhenmeter, Radwege, Nebenstraßen, Forstwege, keine Trails
Geeignet für: Mountainbike, Trekkingräder
Tempo: moderat/schwer
Diese Tour wird von Harald Meyer geführt.

Tour 2: Alzenau, Kahltal Radwege bis Schöllkrippen und zurück
Strecke: 40 Kilometer, Radwege, Nebenstraßen
Geeignet für: Mountainbike, Trekkingräder, Tourenräder
Tempo: moderat/Mittel
Diese Tour wird von Werner Hertling geführt.

Tour 3: Alzenau, Karlstein-Wasserwerk, Lindigsiedlung, an den Main, Großwelzheim, Kahl, Alzenau
Strecke: 25 Kilometer, Radwege, Nebenstraßen
Geeignet für: Alle Fahrräder und für die ganze Familie
Tempo: langsam/leicht
Diese Tour wird von Peter Eckart geführt.

Veranstalter
Stadt Alzenau
Hanauer Straße 1
63755 Alzenau
Tel.: 06023 502-112

www.alzenau.de

stadtalzenau
Vielfalt erleben