

Samstag 21. September 2019
09:30 – 14:00 Uhr



Wir machen mit!

.....



3. Aktivtag 2019

gesund & bewegt



Wir laden Sie herzlich ein:

- Kostenlos an unserem Sportangebot teilzunehmen
- „Früchtestand“ (Saft & Obst)
- Informationen über unsere Sportangebote

LSV
Sport - bei uns ganz oben!

Landessportverband Schleswig-Holstein

Programm

09:30 – 10:00 Uhr (Raum unten)

Begrüßung mit Detlef Waldmann
(Vorsitzender des MTV von 1860 e.V. Heide)
Hans-Jakob Tiessen
(Präsident des Landessportverbandes
Schleswig-Holstein)

.....
10:00 – 11:00 Uhr

Pressegespräch
.....

10:00 – 11:00 Uhr (Raum unten)

Forever Fit mit Dörthe Otto
Training zur Kräftigung der Muskulatur für den
kompletten Körper. Ziel: Verbesserung der
Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
.....

10:00 – 11:00 Uhr (Raum oben)

Cross- & Krafttraining mit Evelyn Solan-
sky-Müller | Krafttrainingsprogramm mit
Gewichten, Kleingeräten und dem Körpereig-
engewicht. Eine tolle Powerstunde mit einem
effektiven Ganzkörpertraining.
.....

11:00 – 12:00 Uhr (Raum oben)

Vortrag: Rückenfit im Alltag mit Carsten
Keil - Physiotherapeut B.A. | Belastungen des
Rückens | Entstehung von Rückenschmerzen
Übungen für Jedermann.
.....

12:00 – 13:00 Uhr (Raum unten)

Selbstverteidigung mit Prof. Dr. Rainer Veyhl
(4. Dan Karate) | Beim Selbstverteidigung-
straining lernen die Teilnehmer, wie man sich
mit einfachen Techniken verteidigen kann.
Ziel: größeres Selbstbewusstsein und sicheres
Auftreten.
.....

12:00 – 13:00 Uhr (Raum oben)

Alltags-Fitness-Test (AFT) mit Silke Karsten
Mit dem AFT können Sie Ihre körperliche
Fitness für den Alltag bestimmen lassen.
Darüber hinaus gibt der Test Hinweise, wie
es um Ihre Selbstständigkeit in der Zukunft
bestellt sein wird.

13:00 – 14:00 Uhr (Raum unten)

Zumba zu Musik der 80er/90er Jahre
mit Evelyn Solansky-Müller
Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes
Tanz-Fitness-Programm mit südameri-
kanischer und internationaler Musik.
Ausdauertraining und Muskelaufbau. Auch für
Nichttänzer geeignet.
.....

13:00 – 14:00 Uhr (Raum oben)

Rücken-Fit-Workout mit Dörthe Otto
Ganzkörpertraining für die Rückenmuskulatur
und den gesamten Halte-, Stütz- und Bewe-
gungsapparat.
.....

09:30 – 14:00 Uhr

„Früchtestand“

Soft & Obst
.....

Veranstaltungsort

MTV-Sportzentrum
Berliner Str.70
25746 Heide
www.mtv-heide.de

Ansprechpartnerinnen

Marion Höfer
Tel.: 04 81/8 55 63 21 und
Mail: gymnastik@mtv-heide.de

Christin Tappenbeck-Dettke
Tel.: 0481-63619
Mail: mail@mtv-heide.de

Dörthe Otto
Tel.: 04832-55397
Mail: doerthe.otto@mtv-heide.de

»**Gesund und bewegt**
in Schleswig-Holstein«