



"Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer

Sa. 06. April
Sporthalle Heckenstraße



Sie haben Feedback oder Anregungen? Kontaktieren Sie uns unter service@meinolching.bayern.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Gesundheit und somit Wohlbefinden beginnt häufig mit den passenden Informationen und der Gelegenheit, Dinge auszuprobieren.

Am Tag der Gesundheit haben Sie die Möglichkeit aus erster Hand diese Informationen von den Olchinger Vital- und Präventionsexperten zu erhalten. Probieren Sie die Angebote vor Ort aus, seien Sie aktiv mit dabei!

Neben einer abwechslungsreichen Auswahl an örtlichen Betrieben, die in der Turnhalle der Heckenstraße auf Sie warten, bietet der Tag ein qualitativ hochwertiges Vortrags- und Aktivprogramm. Es erwartet Sie ein spannendes Bühnenprogramm der Vereine und Gruppen, ein vielseitiges Präventionsprogramm zum Mitmachen, sowie ein innovatives Laufprogramm des Wintersportvereins im Außenbereich.

Alle Zeiten und Informationen finden Sie hier vorliegenden Programm. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen unvergesslichen Tag der Gesundheit!

Ihr Stadtmarketing Olching e.V.

Nadine Klinder
Hauptamtlicher Vorstand

Sandra Pfend-Strobel
Ehrenamtlicher Vorstand

Rainer Saalfeld
Ehrenamtlicher Vorstand

Vortragsprogramm • Aktivprogramm • Bühnenprogramm

Programm

Sa. 06. April
10.00 - 16.00 Uhr
Sporthalle Heckenstraße

informieren
ausprobieren
inspirieren



informieren
ausprobieren
inspirieren

Freizeitkleidung = „aktiv dabei“
Lass den Funken überspringen!

von der Couch, fertig, los!

Aktionen zum Ansehen und mitmachen!

Artistik, Tanz für jung und alt, Pilates zum Ausprobieren.

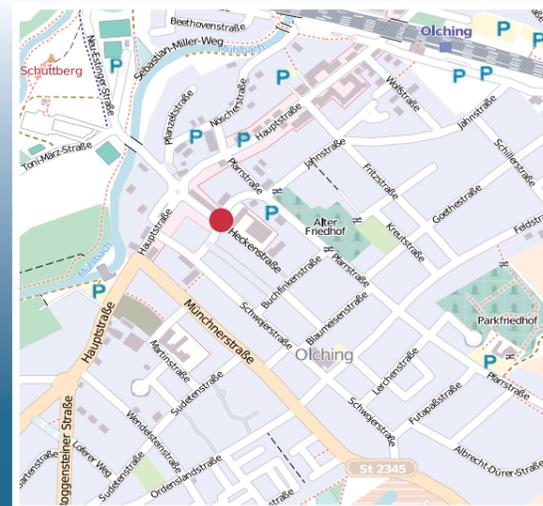
Spiel, Spaß, Sport

Radl-Parcours, Fitness hautnah, EMS-Training live.

Information für Ihrer Gesundheit

Fachvorträge in den Bereichen Wohlbefinden, Rückengesundheit und Kindesentwicklung

Ort



Sport- und Turnhalle Heckenstraße 11 • 82140 Olching

mit dabei



Naturheilpraxis
Doris Annelie Preidt

Naturheilpraxis
Inge Steinbach

Veranstalter: Stadtmarketing Olching e.V.

Programm – Hauptbühne

10:30 Uhr	SV Esting	Modernes Athletik-Training
11:00 Uhr	Körperformen Olching	Gemeinsam in Bewegung „Bring Sally Up“
11:30 Uhr	TSV Olching 1920 e.V.	Rhythmische Sportgymnastik
MITTAGSPAUSE		
13:00 Uhr	SV Esting	Balance Swing
13:30 Uhr	Tanz-Studio Lorenzen	Port de bras – Sprungkombination – Bändertanz – Charaktertanz (Polka)
14:00 Uhr	TSV Olching 1920 e.V.	Rhythmische Sportgymnastik
14:30 Uhr	Älter werden in Olching e.V.	Tanz mit Schwung – das hält jung und ist gesund!
15:00 Uhr	Körperformen Olching	Personal Training mit „Elektronischer Muskelstimulation (EMS)“
15:30 Uhr	SV Esting	Zirkusgruppe

14.00 Uhr vhs-Saal, Hauptstraße 82 Reiki-Schnupperstunde

Vortragsprogramm 1. Stock

10:45 Uhr	TSV Olching 1920 e.V.	Pilates-Schnupper-Einheit
11:15 Uhr	Doris Preidt (HP psych.), Körperwerkstätte Olching Vitalcoaching, Agnes Speidel (HP)	Vortrag: Wohin in Olching, wenn ich ständig energielos und erschöpft bin?
13:15 Uhr	Agnes Speidel (HP)	Fingeryoga
13:45 Uhr	Körperformen Olching, Petri-Apotheke, Inge Steinbach (HP)	Vortrag: Wohin in Olching, wenn ich meinen Rücken fit bekommen will?
14:45 Uhr	Claudia Zock (Kinder- und Jugendcoach), Inge Steinbach (HP), Körperwerkstätte Olching/ Vitalcoaching Olching	Vortrag: Wohin in Olching, wenn ich die Entwicklung meines Kindes unterstützen möchte?

Außenbereich

12.00 und 14.00 LAUF10!
Schnuppertraining, ganztägig
BRK zum Anfassen

Programm

Außenbereich

Lauf10! beim Gesundheitstag:

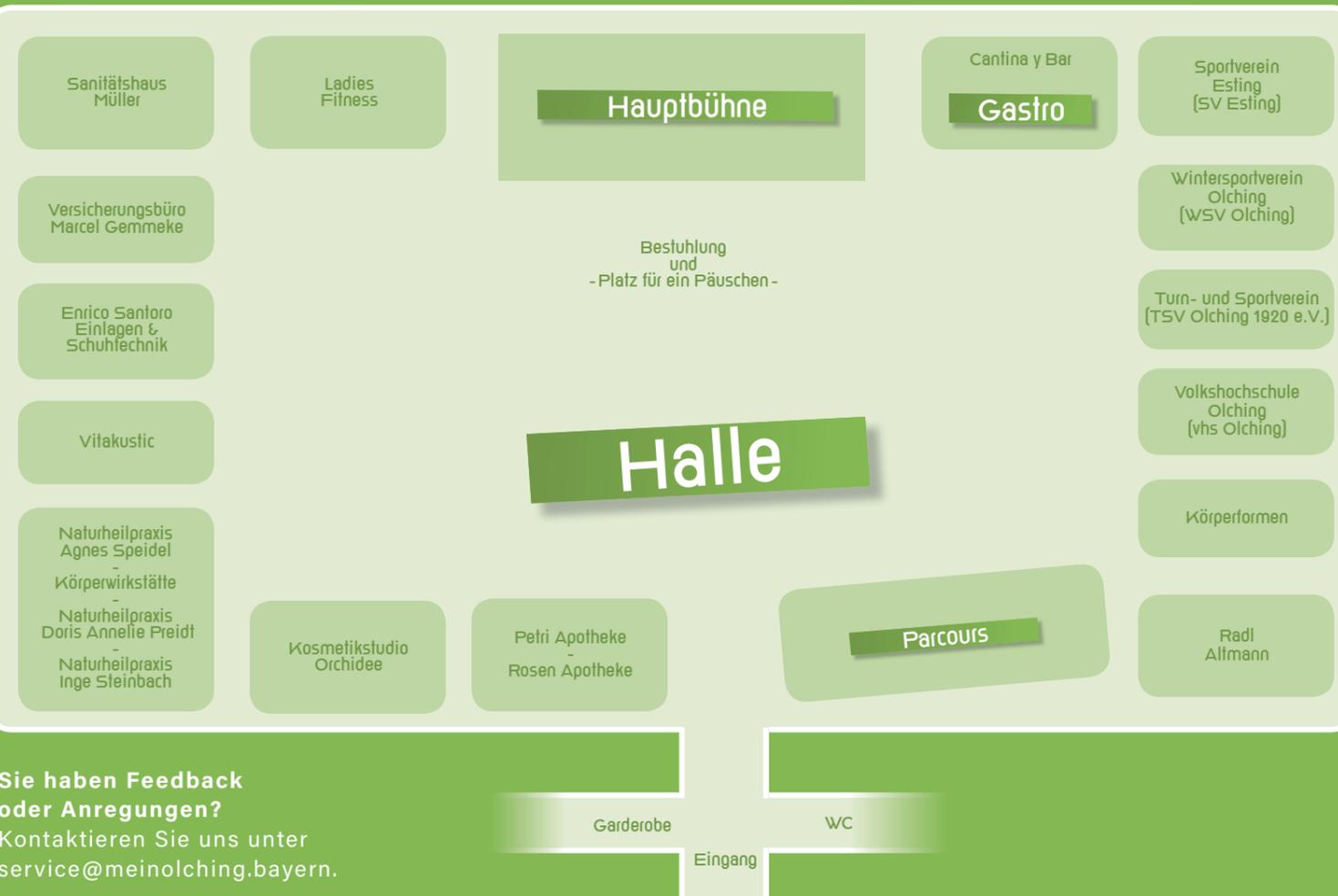
Wir bieten beim Tag der Gesundheit ein Schnuppertraining für Interessierte an. Mitmachen kann jeder, auch in Freizeitkleidung. Los geht's um 12.00 Uhr, bzw. 14.00 Uhr vor der Halle in der Heckenstraße an den QSV Fahnen.

Wie gehen zum Volksfestplatz und machen einfache Übungen, je nach Interesse der Teilnehmer auch kleinere, schnellere Übungen. Am Vereinsgelände in der Toni-März-Straße bieten wir dann weitere Übungen, wie Koordination auf dem Wackelbrett und Dehnübungen an. Dort können dann auch weitere Fragen zum Lauf10! Training beantwortet werden. Nach ca. 45-60 Minuten sind wir wieder zurück am Ausgangspunkt.

Fit werden mit LAUF10!

Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun, Ausdauer bekommen, fit werden: Das ist das Ziel der Aktion LAUF10!, die die Abendschau im BR Fernsehen, das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München zusammen mit dem Bayerischen Leichtathletik-Verband in diesem Frühjahr wieder veranstalten. Angesprochen sind alle Menschen jeden Alters, die bislang Sportmuffel waren und nun ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen wollen.

10 Kilometer in 10 Wochen Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Beginnend am 29. April steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer Lust hat, kann am Freitag, den 12. Juli zum Abschluss-Event nach Wolnzach kommen. Hier lädt die Abendschau zum gemeinsamen Zehnkilometerlauf, der live im Fernsehen übertragen wird. Danach feiern wir gemeinsam den Erfolg der ehemaligen Laufanfänger mit einer rauschenden Party mit Livemusik.



Sie haben Feedback oder Anregungen?
Kontaktieren Sie uns unter
service@meinolching.bayern.



informieren
ausprobieren
inspirieren

Sa. 06. April
Sporthalle Heckenstraße
10.00 - 16.00 Uhr

LAUF10!

