

<b>Programm Gesundheitstag im Freibad Karlsbad</b>			
<b>Sa. 24.05.2024 11 bis 19 Uhr</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anbieter</b>	<b>Programmpunkt</b>
11:00-19:00	Übergang Gebäude - Liegewiese	Pistons Edeka	Gesunde Salate und mehr
11:00-19:00	Bouleplatz	Naturpark-Apotheken OHG	Messung von Blutdruck, Blutzucker und BMI-Bestimmung
11:00-19:00	Bouleplatz	Yvonne Lucke - Erste Hilfe für Mensch und Hund	Mitmachstation (stabile Seitenlage und HLW)
11.00-19:00	DLRG/SPB/SB Bahn 6	DLRG Karlsbad	Seepferdchenabnahme
11:00-19:00	DLRG/SPB/SB Bahn 6	DLRG Karlsbad	Aktionen um und im Wasser zeitlich flexibel über den Tag
11:00-19:00	Richtung Beachvolleyball	Atelier RosenthalArt	zeitlich flexibel kreative Malaktivitäten beim Atelier RosenthalArt
11:00-19:00	Outdoorfitnessgeräte	MyWay Athletics	Vorfürungen/Workshops zeitlich flexibel, sowie Stand zu Gesundheit Fitness Physio
11:00-19:00	Kiosk Freibad	Freibadkiosk - Familie Halabaku	Leckere, frische Smoothies
11:00	Brücke über den Becken	Gemeinde Karlsbad	Eröffnung durch Bürgermeister Björn Kornmüller
11.15	Brücke über den Becken	SRH Klinikum	Vorstellung MVZ durch SRH Klinikum
11:15	Richtung Kleinkindbereich	VHS Karlsbad	Workshop „Hatha Yoga“
11:30	Richtung Kleinkindbereich	VHS Karlsbad	Interaktiver Vortrag zum Thema: „ <i>Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung</i> “
12:00-12:15	Nichtschwimmerbecken	Freibad Karlsbad	Aquafitness Flachwasser
12:00-12:20	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Pilates

<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anbieter</b>	<b>Treffpunkt</b>
12:40-13:00	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Flex Vital Faszientraining
12:30	Bouleplatz	Yvonne Lucke - Erste Hilfe für Mensch und Hund	Erste Hilfe bei Kreislaufproblemen
13:00	Mittig Liegewiese	BGV- Generalvertretung Petenko & Wroblewski	Wenn Sport, gesunde Ernährung und Achtsamkeit doch nicht gereicht haben. Was dann?“
13:20-13:40	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Schulter und Nacken schmerzfrei und entspannt Übungen für Büro und Zuhause
13:30	Richtung Kleinkindbereich	VHS Karlsbad	„Orientalischer Tanz“ mit der Senioren-Tanzgruppe <i>Farhat Alhayaa</i> („Lebensfreude“)
14:15-14:30	Schwimmerbecken	Freibad Karlsbad	Aquafitness Tiefwasser
14:00-14:20	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Indian Balance - den Körper bewegen während die Seele sich ausruht
14:00	Richtung Kleinkindbereich	VHS Karlsbad	Tanzauftritt „Orientalischer Tanz“ mit der Mädchengruppe <i>Dancing Diamonds</i> (drei Tänze)
14:30	Bouleplatz	Yvonne Lucke - Erste Hilfe für Mensch und Hund	Erste Hilfe bei Hitzeschäden
15:00	Mittig Liegewiese	BGV- Generalvertretung Petenko & Wroblewski	Wenn Sport, gesunde Ernährung und Achtsamkeit doch nicht gereicht haben. Was dann?“
16:00-16:20	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Pilates
16:30	Richtung Kleinkindbereich	VHS Karlsbad	Interaktiver Vortrag zum Thema: „ <i>Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung</i> “
16:40-17:00	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Flex Vital Faszientraining

<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anbieter</b>	<b>Treffpunkt</b>
17:00	Mittig Liegewiese	BGV- Generalvertretung Petenko & Wroblewski	Wenn Sport, gesunde Ernährung und Achtsamkeit doch nicht gereicht haben. Was dann?“
17:30	Bouleplatz	Yvonne Lucke - Erste Hilfe für Mensch und Hund	Erste Hilfe bei Sportverletzungen
17:20-17:40	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Schulter und Nacken schmerzfrei und entspannt Übungen für Büro und Zuhause
18:20-18:20	Richtung Beachvolleyball	Sinnvolles Bewegen - Sibylle Bodemer	Indian Balance - den Körper bewegen während die Seele sich ausruht