

Tag der Bewegung Samstag 24.02.2018



Gesunde Gemeinde
Wannweil

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Die harte Arbeit hat sich ausgezahlt und die Gemeinde Wannweil wurde als „**Gesunde Gemeinde**“ ausgezeichnet. Hierzu hat sich am 6. Oktober eine Jury aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz von den Maßnahmen und Projekten, die im Hinblick auf die Zertifizierung zur Gesunden Gemeinde Wannweil realisiert worden sind überzeugt. Im Rahmen der 8. Gesundheitskonferenz des Landkreises Reutlingen fand am 15. Dezember die offizielle Übergabe der Urkunde zur „Gesunden Gemeinde Wannweil“ statt. Die Zertifizierung wird durch den „Tag der Bewegung“ mit allen Bürgerinnen und Bürgern gefeiert. Auch Herr Landrat Reumann wird während des Sponsorenlaufs an diesem besonderen Tag für die Gemeinde Wannweil anwesend sein.



Sponsorenlauf, Wirbelsäulengymnastik, Power Walk - 3000 Schritte in 30 Minuten, Indian Balance und Qigong, Bauch-Beine-Po-Rücken, Aqua Fitness, Zumba, öffentliches Baden, Drums Alive, Kajak-Training,

In Kooperation mit:
Uhlandschule Wannweil
Förderverein der Uhlandschule Wannweil
Ortsgruppe Wannweil des Schwäbischen Albvereins
Paddelfreunde Tübingen
Sportverein Wannweil
DLRG OG Wannweil
DRK – Ortsverein Wannweil
VHS Wannweil
Burghau Goischer
Café Vielfalt

Sponsorenlauf



der Uhlandschule Wannweil,
mit Klaus Brenzel (k.brenzel@uhlandschule-wannweil.de)

Zeitpunkt: 09:00-12:00 Uhr
Ort: Sporthalle (Uhlandhalle)



1. Rundlauf

09:15 Uhr - 09:45 Uhr: Klassen 3 und 4

2. Rundlauf

10:15 Uhr - 10:45 Uhr: E-Klassen

3. Rundlauf

11:00 Uhr - 11:30 Uhr: Wannweiler BürgerInnen

Die Burghau Goischer bieten Getränke und kleine Snacks während des Sponsorenlaufs an. Das Café Vielfalt sorgt dafür, dass die Läuferinnen und Läufer innerhalb ihres Laufes mit Getränken versorgt werden.

Genauerer zur Anmeldung erfolgt im Gemeindeboten vom 26.01.2018.

Wirbelsäulengymnastik

mit Martina Hüttner (wannweil@vhsrt.de)



Zeitpunkt: 11:30 Uhr - 12:00 Uhr
Ort: Sporthalle über Schwimmbad

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein. Wir fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und lernen funktionell Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Power Walk - 3000 Schritte in 30 Minuten

mit Anila Iwert (wannweil@vhsrt.de)



Zeitpunkt: 12:00 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Sporthalle über Schwimmbad

Mit fetziger Musik und einfachen Schrittfolgen werden wir in 30 Minuten 3000 Schritte erreichen. Dieses Trainingsprogramm eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und Verbesserung der Kondition. Garantiert körperliches Wohlbefinden in jedem Alter und der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz!

Indian Balance und Qigong

mit Martina Kolb (wannweil@vhsrt.de)



Zeitpunkt: 12:30 Uhr – 13:00 Uhr
Ort: Sporthalle über Schwimmbad

In dieser Schnupperstunde lernen wir zwei Möglichkeiten kennen, den Körper zu bewegen, während die Seele ausruht.

Indian Balance ist eine Bewegungsform, die altes indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre vereint. Die Wirkung von Indian Balance ist erstaunlich. Es beflügelt die Sinne, bringt pure Energie und der gesamte Körper wird gekräftigt und geformt. Die fließenden Bewegungen verleihen Kraft und innere Stärke und sind gleichzeitig ein perfektes Stretchtraining mit Meditation zu indianischer Hintergrundmusik sowie einer Entspannung am Ende der Stunde.

Qigong ist eine alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Die weichen fließenden Bewegungen verbessern die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf, stärken die Muskeln und sorgen für ein besseres Gleichgewicht, mehr Beweglichkeit und Vitalität. Ein starker Körper und ruhiger Geist kann zu mehr Ausgeglichenheit führen und zur Stressbewältigung beitragen.

Bauch-Beine-Po-Rücken

mit Martina Hüttner (martina.huettner66@gmail.com)

Zeitpunkt: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr
Ort: Sporthalle über Schwimmbad



Das Trainingsprogramm ist speziell zur Kräftigung in den Muskelgruppen Bauch, Beine, Po und Rücken aufgebaut. Deine Figur wird in diesen Bereichen gestrafft und Du wirst Deine Muskeln spüren – garantiert! Nach der Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungs- und Koordinationstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Stehen und Liegen ergänzen das dynamische Training. Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte. Begleitet mit fetziger Musik macht die Stunde noch mehr Spaß. Freude an der Bewegung zusammen in der Gruppe stärkt die körperliche Fitness und auch das gesamte Wohlbefinden. Egal, ob sportlich aktiv oder eher weniger, gemeinsam machen wir uns fit. Zum Abschluss wird gedehnt, somit helfen wir unserem Körper, sich schneller von der Belastung zu erholen.

AQUA Fitness

mit Martina Kolb (martina.kolb@gmx.net)

Zeitpunkt: 13:15 Uhr – 13:45 Uhr
Ort: Schwimmhalle Wannweil



Die klassische Wassergymnastik im Nichtschwimmerbecken ist ein gelenkschonendes Training. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule und stärkt die Kondition sowie das Herz- Kreislauf- System. Temporeiche Musik unterstützt das Aquatraining im flachen Wasser.

Zumba

mit Alessandra Fusco (alessandra.stella@gmx.de)



Zeitpunkt: 14:00 Uhr -14:45 Uhr
Ort: Sporthalle über Schwimmbad

Wer wollte nicht schon immer mal zu mitreißender lateinamerikanischer Musik tanzen, sich bewegen und Spaß haben? Zumba ist Medizin für Körper und Seele. Dabei werden die Beweglichkeit, das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskulatur trainiert. Jeder, der sich gerne bewegt, ist genau richtig im Zumba. Verschiedene Tanzstile wie Reggeaton, Salsa, Bachata und HipHop bringen Abwechslung und Spaß. Egal ob Frau oder Mann, welches Alter oder das Fitnessniveau. Jeder kann mitmachen und seine Freude am Zumba teilen.

ÖFFENTLICHES BADEN

mit Badeaufsicht der DLRG

Zeitpunkt: 14:00 Uhr -16:00 Uhr

Ort: Schwimmhalle



(Achtung! Verkürzte Badezeit: Öffentliches Baden endet um 16:00 Uhr statt um 17:00 Uhr!)

Zu dieser Zeit kann wie gewohnt die öffentliche Badezeit genutzt werden zu den üblichen Eintrittspreisen (Kinder und Jugendliche zwischen 6-16 Jahren und Schwerbeschädigte 0,80 € und Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren 2,00 €)

DRUMS ALIVE

mit Anila Iwert (aniiwert@yahoo.de)

Zeitpunkt: 15:00 Uhr - 15:30 Uhr

Ort: Sporthalle über Schwimmbad



Ein Ball, zwei Sticks und viele Schritte. Drums Alive verbindet einfache dynamische Bewegungen aus der Aerobic mit pulsierenden Trommelrhythmus auf dem Pezziball zu motivierender Musik. Und verbreitet gute Laune.

KAJAK-TRAINING

mit Gerrit Schilling (gerritschilling@web.de)

Zeitpunkt: 16:00 Uhr -17:00 Uhr

Ort: Schwimmhalle Wannweil



Beim Kajak Training kannst Du an einem Wettbewerb teilnehmen, bei dem Du versuchst aus dem Kajak in ein Kanupolotor zu treffen. Außerdem wird Dir die Kunst der Eskimorolle demonstriert. Falls Du mutig bist und noch einen Schritt weiter gehen möchtest, ist es Dir auch möglich, das Schwimmbecken auf dem Kajak zu überqueren.

Mach etwas für Dich !

Es erwartet Dich ein vielseitiges und interessantes Fitness- und Gesundheitsprogramm mit qualifizierten Übungsleiterinnen. 10 Angebote stehen auf dem Programm, welches Du für Dich selbst gestalten kannst. Sport, gesunde Ernährung und Entspannung helfen uns die innere Balance zu halten, leistungsfähiger und gesund zu bleiben. Beim „**Tag der Bewegung in Wannweil**“ dreht sich alles um diese drei Themen. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler findet jeder auf seinem Niveau unzählige Möglichkeiten, die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. In den Pausen zwischen den Sportstunden besteht die Gelegenheit sich von unserem leckeren Fingerfood zu stärken. Bitte bringe ein Handtuch, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk für die Halle mit. Nach Kursende besteht die Möglichkeit zu duschen. Am besten jetzt gleich anmelden!



Anmeldung für alle Angebote (außer den Sponsorenlauf):

<https://foerderverein-uhlandschule-wannweil.de/elternakademie/>

Teilnahmegebühr für alle Kurse incl. Verpflegung: € 15

Davon entfallen € 5,- pro Anmeldung an die Instandsetzung des Sportplatzes an der Schule, auch bekannt als der sogenannte „Gummiplatz“. Der Betrag bitte per Überweisung an die Volksbank Reutlingen IBAN 12 640 901 000 448 208 008 entrichten. Nach Zahlungseingang erhältst Du per E-Mail die Vorabbestätigung für Deine Teilnahme.

Anmeldung für den Sponsorenlauf:

Die Anmeldung für den Sponsorenlauf ist kostenlos.

Genauerer zur Anmeldung erfährst Du im Gemeindeboten vom 26.01.2018. Der Erlös aus dem Sponsorenlauf wird in voller Höhe für die Instandsetzung des „Gummiplatzes“ eingesetzt.

Verantwortlicher für den Sponsorenlauf: Herr Brenzel (k.brenzel@uhlandschule-wannweil.de)