

VORTRÄGE

im Musiksaal der Grundschule



14. FITNESS- UND GESUNDHEITSTAG

Sonntag, 07.04.2019

Turnhalle N.-Elchingen

10.30 – 17.00 Uhr

– Eintritt frei –

Aktionsstände, Vorträge, Tombola,
Mitmachaktion, Rahmenprogramm.

Reichhaltiger Mittagstisch sowie
Kaffee & Kuchen.



Sportverein Elchingen e.V. 1966
Abteilung Gymnastik

■ 11.00 Uhr

Der häusliche Notfall

Ein kurzer Erste-Hilfe-Crashkurs.
Damit Sie bei alltäglichen Notfällen richtig reagieren.

René Esswein, Rettungsassistent

■ 14.00 Uhr

Der Beckenboden

Erfahren Sie interessantes rund um die unsichtbare Muskulatur. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps wie man den Beckenboden im Alltag ansteuern kann. Dieser Vortrag ist für Frauen und Männer geeignet.

**Alexandra Gamerdinger,
Übungsleiterin B-Sport in der Prävention,
Beckenboden-, Rückentrainerin und Rehaübungsleiterin**

■ 16.00 Uhr

Rheuma-Liga

Die Rheuma-Liga stellt sich vor.

**Brigitte Meck, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft
Rheuma-Liga Aalen**

MITMACHAKTION

in der Aula der Grundschule

■ 13.30 Uhr und 15.00 Uhr

Jumping Fitness

Probieren Sie 20 Minuten die dynamisch neue Sportart.
Bitte Turnhallen-Schuhe mitbringen.

**Sandra Schumann, Basic Instructorin
der Jumping Fitness World Federation**





UNSERE AUSSTELLER

in der Turn- und Festhalle

■ Airbrush-Art

Kinderschminken auf eine besondere Art! Tauchen Sie ein, in die Welt aus Farben und strahlenden Kinderaugen.

Martina Fuchs, Neresheim-Elchingen

■ DRK

Der DRK-Ortsverein informiert über die „Helfer vor Ort (HvO)-Gruppe“ und stellt die Bedienung des Defie (Defibrillator) vor.

DRK-Ortsverein, Neresheim-Elchingen

■ Fachfußpflege – Kosmetik

Informationen rund um Fuß- und Nagelpflege sowie Beratung und Tipps der modernen Kosmetik z.B. Akne oder Anti-Aging-Behandlungen.

Terminvereinbarung möglich!

Veronika Puscher, Neresheim-Elchingen

■ Déesse Cosmetics

Leidenschaft für die Schönheit und das Wohlbefinden. Alle Schweizer Déesse Qualitätsprodukte basieren auf natürlichen Wirkstoffen. Pflegende oder dekorative Kosmetik, Sonnenschutz, Pflegeprodukte sowie Nahrungsergänzung.

Ulrike Gruber, Déesse-Kosmetikfachberaterin, Visagistin und Gesundheitsberaterin, Neresheim

■ fahrRad Schill

Entdecken Sie die neuen RAD-Trends 2019 an unserem Messestand. Vereinbaren Sie einen Termin für eine E-Bike Probefahrt und ein ausführliches Beratungsgespräch.

Persönliche Beratung – Guter Service – zertifiziertes Werkstattpersonal.

Wir sind zertifizierter HAIBIKE – Championhändler.

fahrRAD Schill, Neresheim-Dorfmerkingen

■ Kinder- und Jugendmedizin

Diagnostik und das pflegerische Angebot in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. Kleine medizinische Testungen an Kindern, z. B. Blutdruckmessungen und Sauerstoffmessungen am Finger.

An unserem Glücksrad können die Kinder kleine Preise erspielen.

Kinderklinik Heidenheim

■ Orthopädie-Schuhtechnik Minder

Ihr kompetenter Partner für gutes gehen.

Orthopädie-Schuhtechnik Minder, Bopfingen

■ Reha – Fitness – Wellness

Eine Physiotherapiepraxis in Verbindung mit einem Fitnessstudio, die dem ganzheitlichen Ansatz nachgeht.

Sportzentrum Riethmüller, Nattheim

■ Sanitätshaus Johannes Bonn

Gesundheit, Mobilität, Wohlbefinden

Sanitätshaus Johannes Bonn, Heidenheim

Erleben Sie einen informativen Tag mit vielen Aktionsständen, Vorträgen, Rahmenprogramm, Kinderschminken und **großer Tombola** mit attraktiven Gewinnen. Wir bieten einen reichhaltigen **Mittagstisch** sowie **Kaffee & Kuchen** an!