



AKTIV-TAG

Kraft- und Gesundheitssport

Samstag, 10. März 2018

10.00 bis 15.00 Uhr

Turnhalle St. Johann · Tittmoninger Str. 8 · Burghausen

KURSANGEBOTE:

Pilates

Rhythmische Aktivgymnastik

Wirbelsäulengymnastik
Fit und Stabil

Pilates

Fitness für Frauen und Männer

Wirbelsäulengymnastik

Rücken-Aktiv

Fit in den Tag

Seniorensport

Jedermannturnen
und Frauenturnen

Kraftsport Classic

Bodyworkout

RAHMENPROGRAMM:

Blutdruckmessung und Blutzuckerbestimmung

Gemeinschaftspraxis Drs. Braun
Diabeteszentrum / Allgemeinmedizin / Innere Medizin Burghausen



Körperanalyse mit dem BIA Gerät

Bodystreet Burghausen
(Muskelmasse, Fettanteil und Körperwasser)



Vortrag: Ernährung 2.0 Aktuelle Leitlinien und Trends

Referentin: Magali Pasti, Studentin Ernährung und Versorgungsmanagement

Vortrag: Kinesiotape bei Sportverletzungen – nur ein buntes Pflaster und alles wird gut?

Referent: Dr. Heiko Hart, Sportorthopäde / Unfallchirurg
MED Bayern Ost Burghausen



Vorführung: Wie funktioniert ein Defibrillator und wann setze ich ihn ein?

Referent: Anton Geith, Medical Service Burghausen



Hier können Sie was für Ihre Gesundheit tun!

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Sportbekleidung und Hallenturnschuhe, bzw.
rutschfeste Socken für Sportangebote im DoJo

Wir freuen uns auf viele aktive Teilnehmer
und interessierte Zuschauer!
Ihr TV 1868 Burghausen



VR | meine Raiffeisenbank eG
www.rv-direkt.de

Industriegewerkschaft
Bergbau, Chemie, Energie



BURGHAUSEN
SPORT
LEISTUNG
ERFOLG