

Angebote von:

- (1) Gomaringer Apotheken
- (2) Sozialverband VdK - Ortsverband Gomaringen-Bronnweiler
- (3) Behindertenbeauftragte Gomaringen (Nicole Zimmermann, Peter Föll)
- (4) Hospizdienst Gomaringen e.V.
- (5) Bürgerstiftung Gomaringen
- (6) Treffpunkt ComputerSenioren Gomaringen
- (7) Hans Reibold und Jürgen Hirning, Gomaringen
- (8) Gut leben im Alter Gomaringen e.V.
- (9) Kultur- und TanzEtage Gomaringen e.V.
- (10) Evangelische Kirche Gomaringen und Stockach
- (11) VHS Gomaringen
- (12) EMS-Raum Gomaringen
- (13) Sozialstation Steinlach-Wiesaz
- (14) Bibliothek in der Schlossscheuer Gomaringen
- (15) Synlab MVZ Echterdingen (Schwerpunkt Komplementärmedizin und Prävention)
- (16) Impuls Fitnessclub Gomaringen
- (17) Lauftreff Gomaringen e.V.
- (18) TSV Gomaringen
- (19) Café (Gut leben im Alter e.V./Emmy Lindgrün/Jugendbüro)
- (20) Gustav-Schwab-Stift Gomaringen
- (21) Förderverein Gustav-Schwab-Stift Gomaringen e.V.

(s.a. Hallenplan vor Ort)

Das Bürgermobil der Bürgerstiftung fährt von 11:00-15:30 Uhr in mehreren Schleifen zur Sport- und Kulturhalle sowie ab 15:30 Uhr zu verschiedenen Zielen wieder zurück (s. Fahrplan in der Halle und im Amtsblatt)

Gomaringer Aktionstag Sonntag, 2. April 2023



Gesund und fit ins Alter

11:00 bis 17:30 Uhr

Sport- und Kulturhalle Gomaringen, Haydnstraße 22



Eintritt frei!

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



ALLIANZ FÜR
BRÜNNEN
Das Förderprogramm »Quartiersimpulse« wird von der Allianz für Beteiligung durchgeführt.



vhs Gomaringen
Partner der Volkshochschule Reutlingen
Tel. 07072 9227990



Uhrzeit	VORTRÄGE
11:00	Begrüßung Bürgermeister Steffen Heß + Team Aktionstag
11:30	Aktivität als Voraussetzung für ein gesundes Älterwerden Prof. Dr. Ansgar Thiel (mit anschließender Fragenrunde)
12:40	
12:50	
13:00	Wildkräuter halten uns gesund Isolde Sanden (mit Kostproben)
13:30	
13:40	Ins Freie: Fit durch Arbeit in der Natur Jürgen Hirning
14:00	
14:10	Kognitive Prävention Michael Lucke (Kreissenorenrat)
14:30	
14:40	Rechtzeitig vorsorgen – Leben am Ende gestalten Günther Brenzel (Hospizdienst)
15:00	
15:10	
15:20	
15:30	Heilkraft der Bewegung Christine Schmidt (Gustav-Schwab-Stift)
16:00	
16:30	Versteckte Hungernährstoffe und ihre Bedeutung Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt
16:50	
17:00	

WORKSHOPS/SCHNUPPERKURSE (oberer Raum)	VORFÜHRUNGEN
Aktiv und geistig fit bleiben Gedächtnistraining und Denksport mit Brigitte Castro (VHS)	Tanzetage (Eva Wied) Tanzaufführung, Tanzanleitung
Beckenboden und Rücken in Balance Schnupperkurs mit Gerlinde Fries (VHS)	
Rückenfit Schnupperkurs mit Angela Eissler (VHS)	Sozialstation Sitztanz mit Gertrud Ohler
Spiel mit Mundharmonika Workshop mit Heiderose Riefler (VHS)	
	Vorspiel Mundharmonika Beliebte Lieder zum Mitsingen
	Sozialstation Sitztanz mit Gertrud Ohler
Bewegen statt Schonen Gymnastik auf dem Stuhl, Schnupperkurs mit Birgit Treff (VHS)	Selbstverteidigung leicht gemacht (Tino Zappe)
Einfach mitgemacht: Yoga Schnupperkurs mit Margaret-Rose Mahler	
	Tanzetage (Eva Wied) Tanzaufführung, Tanzanleitung