

Freitag 11. Juli 2014

a 1 Drums alive <i>Sporthalle</i>	a 2 Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>	a 3 Linedance für Jedermann und -frau <i>Seminarraum Dessau</i>	Workshop 1 18.30 – 20.00 Uhr	a 4 Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	a 5 Sportabzeichen im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	a 6 Redonball <i>Kunstturnhalle</i>	a 7 Seniorentanz <i>Sporthalle</i>	
Osterburger Abendgaudi Lagerfeuer, Kino, Grillen und Musik				20.30 Uhr Sportliche und Bewegung Kegeln, Bowling, Billard (auf Anfrage und Selbstzahlerbasis)				

Samstag, 12. Juli 2014

Begrüßung Dr. Petra Tzschoppe und Dieter Wahren <i>Seminarräume Halle + Magdeburg + Dessau</i>				9.00 – 10.15 Uhr		Hauptvortrag Dr. Dr. Philipp Feige, Chefarzt der Neurologie in der Klinik Bosse Wittenberg „Gedächtnis, Bewegung und Sport im Alter“								
WB 1 Volleyball <i>Sporthalle</i>	WB 2 Tischtennis <i>Sporthalle</i>	a 4 Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	a 8 Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	a 9 Linedance einmal anders <i>Sporthalle</i>	a 10 Wassergymnastik <i>Schwimmhalle</i>	Workshop 2 10.30 – 12.00 Uhr	a 11 Seid stark! Krafttraining im Alter <i>Kraftraum</i>	a 12 Skiken <i>Außenbereich</i>	i 2 Engagement im Alter <i>SR Magdeburg</i>	i 3 Süße Lüge oder bittere Wahrheit <i>SR Halle</i>	a 13 Speedstacking <i>SR Stendal</i>	a 2 Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>	a 14 DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>	WB 3 Bogenschießen <i>Außenbereich</i>
		i 2 Engagement im Alter <i>SR Magdeburg</i>	a 16 Discofox immer gewickelt <i>n. n.</i>	a 17 Step Aerobic <i>Kampfsporthalle</i>	a 18 Aquaball <i>Schwimmhalle</i>	Workshop 3 13.15 – 14.45 Uhr	a 20 Ziel-Bosseln <i>Sporthalle</i>	a 21 Gesund durch Fallen <i>Kunstturnhalle</i>	a 22 Moderne Schatzsuche <i>Außenbereich</i>	a 15 Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Dessau</i>	i 5 Fragen zum Gesundheitstraining <i>SR Dessau</i>	i 4 Naschkatze oder Fleischtiger <i>SR Halle</i>		
		a 12 Skiken <i>Außenbereich</i>	a 22 Pilates <i>Kunstturnhalle</i>	a 23 Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	a 11 Seid stark! Krafttraining im Alter <i>Kraftraum</i>	Workshop 4 15.00 – 16.30 Uhr	a 24 XCO® Walking <i>Außenbereich</i>	a 2 Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>		a 13 Speedstacking <i>SR Stendal</i>	i 3 Süße Lüge oder bittere Wahrheit <i>SR Halle</i>	a 14 DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>		
		a 23 Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	a 25 Brasils® <i>Kunstturnhalle</i>	a 26 Nightclub Two Step <i>Sporthalle</i>	a 27 Seniorentanz im Sitzen <i>SR Dessau</i>	Workshop 5 17.00 – 18.30 Uhr	a 28 Suche Ruhe in der Bewegung <i>Kampfsporthalle</i>	a 29 Strech & Relax <i>Außenbereich</i>	i 2 Engagement im Alter <i>SR Halle</i>	a 30 Kneipp – eine Quelle der Gesundheit <i>SR Bettenhaus</i>	a 13 Speedstacking <i>SR Stendal</i>	a 15 Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Magdeburg</i>		
Osterburger Abendgaudi Lagerfeuer, Kino, Grillen und Musik						20.00 Uhr	Sportliche und Bewegung Kegeln, Bowling, Billard (auf Anfrage und Selbstzahlerbasis)							

Sonntag, 13. Juli 2014

WB 1 Volleyball <i>Sporthalle</i>	WB 4 Badminton <i>Sporthalle</i>	a 7 Seniorentanz <i>SR Dessau</i>	a 10 Wassergymnastik <i>Schwimmhalle</i>	a 12 Skiken <i>Außenbereich</i>	a 20 Gesund durch Fallen <i>Kampfsporthalle</i>	Workshop 6 8.00 – 9.30 Uhr	a 31 Zumba® <i>n. n.</i>	a 32 Hatha-Yoga <i>Kunstturnhalle</i>	a 34 Aktiv in den Tag <i>Außenbereich</i>	a 33 Dehnung – Entspannung <i>SR Magdeburg</i>	a 22 Moderne Schatzsuche <i>Außenbereich</i>	a 13 Speedstacking <i>Außenbereich</i>	WB 5 Bosseln <i>Außenbereich</i>	a 14 DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>	a 35 Radtour durch die Altmark mit Täve Schur <i>Außenbereich</i>
		a 9 Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	a 23 Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	a 32 Hatha-Yoga <i>Kunstturnhalle</i>	a 36 5 Elemente Qigong <i>Kampfsporthalle</i>	Workshop 7 11.30 – 13.00 Uhr	a 37 Bauchtanz <i>n. n.</i>		i 6 Sturzprophylaxe <i>SR Halle</i>	a 15 Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Magdeburg</i>					
		a 39 Stuhltanz <i>SR Magdeburg</i>	a 9 Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	a 38 Zumba Gold® <i>Sporthalle</i>	a 7 Seniorentanz <i>SR Dessau</i>	Workshop 8 11.30 – 13.00 Uhr	a 33 Dehnung – Entspannung <i>Kampfsporthalle</i>	a 28 Suche Ruhe in der Bewegung <i>Kunstturnhalle</i>	a 4 Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	a 30 Kneipp – eine Quelle der Gesundheit <i>SR Halle</i>	• Markt der Möglichkeiten • Mitmachgeote dr Firma h4-Solutions <i>Foyer</i>				
gemeinsame Verabschiedung						ab 13.00 Uhr									