

# Fit und gesund!

Zusammenkommen und sich gemeinsam bewegen - unter diesem Motto findet im Rathaus der Stadt Sindelfingen der Fitness- und Gesundheitstag 2011 statt.

Für Schulklassen und Kita-Kinder, für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Sindelfingen und für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Sindelfingen gibt es an diesem Aktionstag verschiedene Mitmachangebote und umfangreiche Tipps für eine gesunde Lebensweise.

Als Auftakt für den Schüler-Marathon 2011 ist der Fitness- und Gesundheitstag der ideale Start in Ihr persönliches Wohlfühlprogramm.



## Veranstalter:



Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Bürgerstiftung Sindelfingen, Michael Freybler, Telefon 0 70 31/94 800.

Sindelfingen  
in Bewegung

**Fitness- und  
Gesundheitstag**  
**Donnerstag**  
**7. April 2011**

Rathaus Stadt Sindelfingen

Gesund und fit macht einfach mehr Spaß!  
**Ein Aktionstag**  
**für Kinder, Schüler und Erwachsene.**

Vorveranstaltung zum Schüler-Marathon  
im Rahmen des 19. WerkStadt-Laufes  
am 15. 5. 2011.

# Programm

## Beginn und Begrüßung:

9.30 Uhr im Foyer des Rathauses

Allgemeine Begrüßung durch den Oberbürgermeister Dr. Bernd Vöhringer, durch Prof. Jürgen Hubbert von der Bürgerstiftung Sindelfingen und durch den Geschäftsführer der AOK Stuttgart-Böblingen Eberhard Mauser.

## Mitmachangebote für Groß und Klein:

9.30 – 13.30 Uhr im Foyer des Rathauses

- Stresstestangebot
- Kraftmessung der großen Muskelgruppen
- Fettausstellung mit Pizzatum
- Muskelfettanalyse
- Ernährungsberatung
- Aktionsgerät von Stahl Sport Shop: Balance-Koordinations-Test

## Speziell für Schüler(innen) und Kita-Kinder.

### Mitmachangebote:

9.30 – 13.30 Uhr Rathausvorplatz

- Wolfi's Powerschnitte – Fitnessbrot
- AOK-Fitness-Getränk
- Torwandschießen als Klassenwettbewerb
- Schülerquiz „optimale Sporternährung“

### Vortrag:

11.30 – 12.00 Uhr Sitzungssaal 002 Rathaus

Gesunde Ernährung schmeckt und macht fit!

### Weitere Angebote:

10.15 – 10.45 Uhr Sitzungssaal 002 im Rathaus

Sporttipps von Daniel Kniesel (Kapitän der Fußballmannschaft des VfL Sindelfingen)

9.30 – 10.00 Uhr und 12.30 – 13.00 Uhr im Außenbereich des Rathauses

Qi Gong für Schüler

## Schnupperkurse für Mitarbeiter(innen) des Rathauses:

13.00 – 13.30 Uhr Rathausvorplatz  
Idogo-Walking

13.30 Uhr

Ende des Fitness- und Gesundheitstages

## Abschlussveranstaltung:

### Vortrag Dr. Wolfgang Feil

19.00 Uhr Stadthalle Sindelfingen

„Neue Wege bei Arthrose“

