

Es gibt viele Wege, gesünder zu leben.  
Finde den deinen und ...

TU'S  
EINFACH!

# GESUNDHEITS- TAG

Schlanders  
25. Oktober 2015

- ▶ mit **kostenlosen Sport- und Bewegungsangeboten** und **Informationen** rund um das Thema Gesundheit für Jung und Alt
- ▶ **10–16 Uhr** in der **Matscher Au**, Schlanders
- ▶ Infos unter: **[www.tuseinfach.bz.it](http://www.tuseinfach.bz.it)**



# PROGRAMM

- 10:00-10:15 + Begrüßung der Besucher und  
12:45-13:00 Vorstellung der Initiative  
13:00-15:30 Musik *Sorries*

## Aktivitäten

---

### TURNHALLE *(Zutritt nur mit Hallen-Turnschuhen erlaubt)*

	FELD 1	FELD 2
10:30-11:30	Badminton <i>ASV Mals</i>	Badminton <i>ASV Mals</i>
11:45-12:45	Du bist so alt, wie du dich fühlst! – Turnen speziell für Senioren <i>Irene Stecher, KVW</i>	Hüpfen, Springen, Laufen, Balancieren – Bewegungsbaustelle für Groß und Klein, <i>Martina Eberhöfer, VSS</i>
14:00-15:00	FitKid – Turnen für Kinder <i>Carla Wieser, VSS</i>	Hüpfen, Springen, Laufen, Balancieren – Bewegungsbaustelle für Groß und Klein, <i>Martina Eberhöfer, VSS</i>
15:00-16:00	Turn on! - Turnen für Erwachsene <i>Carla Wieser, VSS</i>	Hüpfen, Springen, Laufen, Balancieren – Bewegungsbaustelle für Groß und Klein, <i>Martina Eberhöfer, VSS</i>

### SKATERPARK

- 10:30-12:45 + Skateboard Training  
14:00-16:00 *Sportverein Schlanders*

### FESTPLATZ

- 10:30-12:45 Tanzen für Senioren (und alle, die gerne tanzen)  
*Rosa Weissenegger, KVW*
- 10:30-11:30 Brainwalking für Erwachsene, *Marion Peer (Praxis Vividus)*  
14:00-15:00 Brainwalking für Kinder, *Marion Peer (Praxis Vividus)*
- 11:45-12:45 + Lauftreff  
15:00-16:00 *Rudi Brunner (Sportinstruktor, Xsund Terlan)*
- 10:30-16:00 Slackline und Klettern *AVS*
- 10:30-16:00 Sportschießen *Sportschützen Schlanders Kortsch*

Bei starkem Regen fällt die  
Veranstaltung aus.

## Informationen Festplatz (Zelt)

---

- 10:30-11:00** „Du bist der Chef! – Gesundheit und Eigeninitiative“  
*Dr. Wunibald Wallnöfer (Hausarzt der Gemeinde Prad am Stilfserjoch)*
- 11:15-11:45** „Der gesunde Darm“  
*Dr. Christof Schmelzer (Krankenhaus Schlanders)*
- 12:00-12:30** „Ernährung – gesund und geschmackvoll“  
*Jörg Trafoier (Restaurant Kuppelrain)*
- 14:00-14:30** „Element Bewegung“  
*Dr. Georg Hillebrand (Krankenhaus Schlanders)*
- 14:45-15:15** „Die Gesundheit der Frau“  
*Dr. Robert Rainer (Krankenhaus Schlanders)*
- 15:30-16:00** „Was hat biomedizinische Forschung mit meiner Gesundheit zu tun?“ *Dr. Peter Pramstaller (EURAC-Zentrum für Biomedizin)*

## Informationsstände

---

- 10:30-16:00** Informationen rund um die Gesundheitsinitiative  
**TU'S EINFACH**  
*Teste deinen Gesundheitszustand: Gesundheitscheck des  
Krankenhaus Schlanders in Zusammenarbeit mit den  
Studienassistentinnen der CHRIS-Studie  
Informationsstand der Weiß-Kreuz-Jugend, des Reha-Diensts  
Vinschgau und der Hebammen des Krankenhaus Schlanders*



Hilfsaktion für Flüchtlinge:  
Wer helfen möchte, kann  
Winterkleidung und Schuhe  
mitbringen.

## KONTAKT

[info.tuseinfach@eurac.edu](mailto:info.tuseinfach@eurac.edu)

Tel. 0471 055583

[www.tuseinfach.bz.it](http://www.tuseinfach.bz.it)

EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON



UNTERSTÜTZT VON

