

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

TU'S  
EINFACH!

# GESUNDHEITS- TAG

Schlanders  
21. Mai 2017

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

Für weitere Informationen

Tel. 0471 055 583

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

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

EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON



UNTERSTÜTZT VON



# PROGRAMM

## FESTPLATZ

### Bühne

---

- 10:15 Begrüßung der Besucher
- 10:30-12:00 Gruppentänze für Jung und Alt  
*Günther Brenn, KVW und Tanzclub Latsch Vinschgau*
- 12:15-13:45 Musik der Band „Emissionen“

### Grünfläche

---

- 11:45-12:45 Lauffreß – theoretische Grundlagen und gemeinsames  
+ moderates Lauftraining  
15:00-16:00 *Rudi Brunner (Sportinstruktor/Leistungsdiagnostiker)*
- 10:30-16:00 Klettern + Slackline  
*AVS*

### Sportplatz

---

- 10:30-16:00 Fußballtraining für die ganze Familie  
*Raimund Lingg & Karl Schuster, VSS*

### Ausschankraum

---

- 10:30-11:30 „Mein gesundes Herz“  
*Dr. Helmuth Weiss & Dr. Christof Schmelzer (Innere Medizin, Krankenhaus Schlanders)*
- 11:30-12:15 „Gesunde Ernährung mit Vinschgauer (Südtiroler) Produkten“  
*Nathalie & Kevin Trafoier (Pâtissierin & Koch, Restaurant Kuppelrain)*
- 13:45-14:30 „Richtig Laufen – Gesundheit für Körper und Seele“  
*Rudi Brunner (Sportinstruktor/Leistungsdiagnostiker)*
- 14:30-15:15 „Tu's einfach lebenslang... bis 100 und darüber“  
*Dr. Christian Wenter (Geriatric, Krankenhaus Meran)*

- 15:15-15:45 „Seelische Berge und Täler: lerne klettern“  
*Prof. Dr. Andreas Conca (Psychiatrie auf dem Territorium, Gesundheitsbezirk Bozen)*
- 15:45-16:30 „Gesundheitsforschung mit der CHRIS-Studie“  
*Dr. Irene Pichler, Dr. Christian Weichenberger, Martin Gögele (Forschung, Eurac Research)*

## TURNHALLE

### Feld 1

---

- 10:30-11:30 Badminton  
*ASV Schlanders*
- 11:45-12:45 Volleyball  
*ASV Schlanders*
- 14:00-15:00 Turnen für Senioren  
*Karlies Stecher, KVW*
- 15:00-16:00 Volleyball  
*ASV Schlanders*

### Feld 2

---

- 10:30-11:30 Badminton  
*ASV Schlanders*
- 11:45-12:45 Bewegungsbaustelle Kinder und Familien  
+ VSS
- 14:00-16:00

Bei starkem Regen fällt die  
Veranstaltung aus.

Gemeinsam mit dem  
Restaurant Kuppelrain wird  
für Speis und Trank gesorgt.

