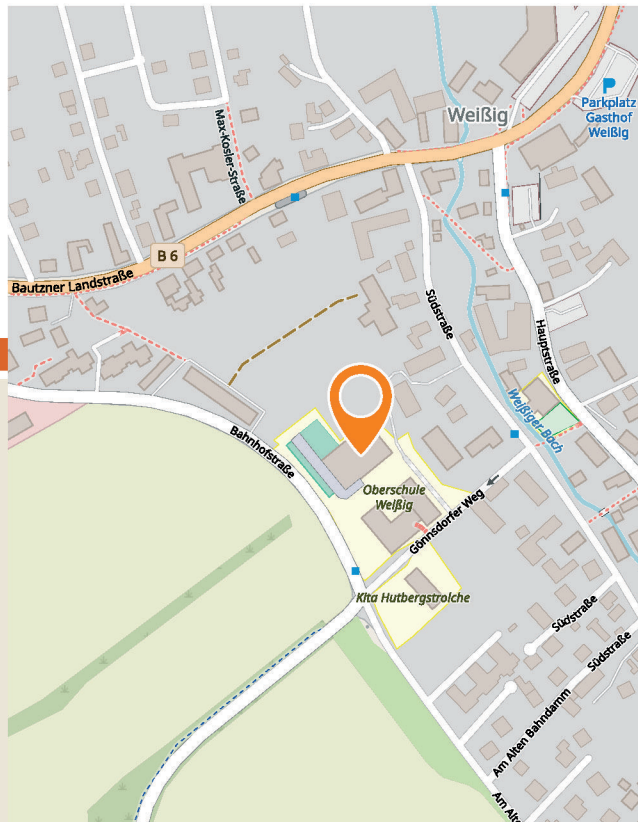




Anfahrt

Turnhalle Oberschule Weißig
Gönnsdorfer Weg 1, 01328 Dresden

Bus
Linie 98A oder 98B
bis Haltestelle Weißig Hutbergschule

Der Zugang zur Turnhalle ist barrierefrei

Wir weisen darauf hin, dass zur Dokumentation des Präventionstages Film- und Fotoaufnahmen entstehen, die für die Öffentlichkeitsarbeit des StadtSportBund Dresden e. V. und der Landeshauptstadt Dresden / Gesundheitsamt genutzt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



weiteren Dank an:

- Landeshauptstadt Dresden / Gesundheitsamt Dresden
- Gesundheitssport, DSC 1898
- Sportzentrum Hochland e. V.
- Aktives Deutschland e. V.



StadtSportBund Dresden e. V.
Dachverband der Dresdner Sportvereine
Bodenbacher Str. 154 · 01277 Dresden
Tel: 0351-212 38 30
Fax: 0351-212 38 40
E-Mail: info@ssb-dresden.de
www.ssb-dresden.de

sport begeistert

Generationentag

28.09.2019

von 9.00– 13.00 Uhr

Turnhalle Oberschule Weißig
Gönnsdorfer Weg 1, 01328 Dresden



Geleitet durch
STAATSMINISTERIUM
DES INNERN
 SACHSEN
Der StadtSportbund wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.



Das erwartet Sie

in Weißig

Turnhalle

Eröffnung 09.00 – 09.15 Uhr

Alltags- und Fitnessstest:

- Armkraft (DSC 1898 e. V.)
- Schulterbeweglichkeit (DSC 1898 e. V.)
- Reaktionsfähigkeit (Aktives Deutschland e. V.)
- Beinkraft (SSBD)
- Geschicklichkeitstests (SSBD)

Angebote Sportvereine:

- Gesundheitssport, DSC 1898 e. V.
- Aktives Deutschland e. V.

Angebote Sinnesparcours

- Gesundheitsamt LHD – Sehen, Riechen, Fühlen



Bewegungskurse

09.30 – 10.15 Uhr

„Aktiv mit dem Multi Elastiband“*

Marco Bleilinger
(DSC 1898 e. V.)

11.30 – 11.50 Uhr

Pilates – „Rücken trifft Pilates“

Christina Marquardt
(Aktives Deutschland e. V.)

12.00 – 12.20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Uta Kurze
(Kneipp Verein e. V.)

Kurzworkshop

Kurzseminar – Erste Hilfe für Großeltern

Frau Schulze (Gesundheitsamt LHD)

09.30 – 10.15 Uhr

11.00 – 11.45 Uhr

Fachvortrag

Darmgesundheit (k)eine Frage des Alters?

Christina Marquardt (Aktives Deutschland e. V.)

10.30 – 11.15 Uhr

sport begeistert

Beschreibung ausgewählter Bewegungskurse:

Das **Multi-Elastiband** ist ein modernes Krafttrainingsgerät, mit dem auf sanfte Art und Weise Kräftigungs- und Lockerungsübungen verbunden werden können. Hierbei werden nicht nur abgeschwächte Muskelgruppen gekräftigt, sondern auch verkürzte Muskelbereiche und steifes Bindegewebe gedehnt und gelockert.



PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK ist ein optimales Training für den Rücken. Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschläft die Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Zur Verbesserung der Körperhaltung und zum Lösen von Verkrampfungen werden bei der Wirbelsäulengymnastik bestimmte Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt.

