

VITAL MESSEPLAN

DITZINGEN

**Kleiner Saal –
Gymnastiksaal**

GROSSES **VITAL** FRÜHSTÜCK

am Sonntag,
13. Mai ab 10 Uhr

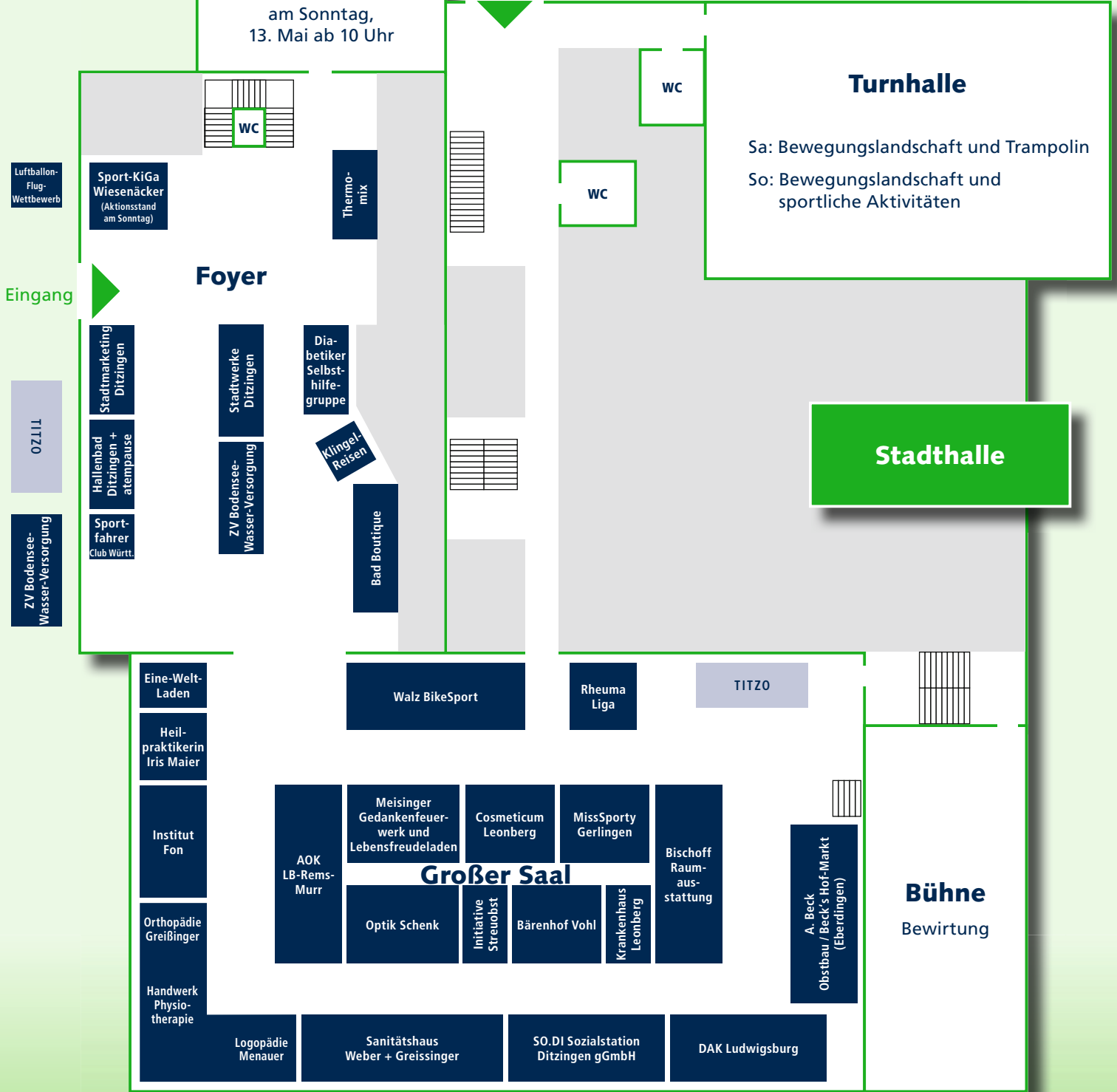
Sa., 12. Mai '12

13 – 19 Uhr

So., 13. Mai '12

11 – 18 Uhr

Eingang



**Bewegungslandschaft & Aktionsfläche
für Kinder & Erwachsene**
(im Außenbereich)

Angebote bei der Messe „Mensch und Zukunft - Ditzingen Vital“

Samstag, 12. Mai, von 13 Uhr bis 19 Uhr

Vorträge im TSF SportCenter

13.30 – 14.00 Uhr	Gesundheit und Ernährung heute	Edgar Antunes für SO.DI
14.15 – 14.45 Uhr	WellnessProtect – die etwas andere Sonnenbrille	Bernd Papsdorf für Optik Schenk
15.00 – 15.30 Uhr	Fit und vital durch den Tag	Katayoun Emami, AOK LB
15.45 – 16.15 Uhr	Welcher Sportschuh ist für mich der beste?	Tobias Joos, LeoSport
16.15 – 16.45 Uhr	Die optimale Bekleidung für den Laufsport	Tobias Joos, LeoSport
17.00 – 17.30 Uhr	Wie wichtig sind die Ohren für das Lernen?	Friederike Debnath, Logopädie Menauer
17.30 – 18.00 Uhr	Logopädie bei Kindern (Stottern, Lispeln,...)	Silke Frohberger, Logopädie Menauer

Sportliche Aktivitäten und Mitmachangebote

14.00 Uhr	Hot Iron Langhantel (Vorführung und Mitmachangebot)	Sandra Scholl, SVGG
15.00 Uhr	Flexi Bar	Petra Hofmann, SVGG
16.00 Uhr	Nordic Walking	Petra Hofmann, SVGG
17.00 Uhr	Klangschalen – Meditation	Carmen Röckle, atempause

Bewegungslandschaft und Aktionsfläche

14.00 – 17.00 Uhr	Bewegungslandschaft und Trampolin in der Turnhalle	Jürgen Setzer, Kindersportschule
13.00 – 19.00 Uhr	Rollenrutsche, SpielMobil, Bauklötze,...	Stadtjugendpflege
15.00 – 18.00 Uhr	Ausprobieren und Testen eines E-Bikes	Walz Bike Sport

TSF-SportCenter

13.00 – 15.45 Uhr	Badminton - freies Spielen	*
16.00 – 16.30 Uhr	Step Aerobic	Carmen Schmidt
16.45 – 18.00 Uhr	Badminton - freies Spielen	*

Von 13.00 – 18.00 Uhr durchgehender Fitness-Studio-Betrieb mit Info und Beratung

*Bitte im Fitness-Studio anmelden



Angebote im Stadtbad Ditzingen

11.00 – 11.30 Uhr	Wassergymnastik mit und ohne Geräte
14.00 – 14.30 Uhr	Zeitschwimmen 50 m für Kinder / 100 m für Erwachsene
17.00 – 17.30 Uhr	Staffelschwimmen mit Gruppen bis zu 4 Personen

Den Siegern winken kleine, attraktive Sachpreise!

Schlemmen und Genießen

Die Gesellschaft TITZO e.V. wird Sie mit einem bunten Angebot an gesunden und leckeren Speisen verwöhnen, u.a. Ciabattabrötchen mit Tomate und Mozzarella, Gemüseaultaschen mit Tomatensoße, frischen Obstsalat, Pute, Kaffee und Kuchen. Leckeres Vital-Frühstück im Gymnastiksaal und im Café Garten am Sonntag ab 10 Uhr. Preis: 8,- €.

Sonntag, 13. Mai, von 11 Uhr bis 18 Uhr

Vorträge im TSF-SportCenter

13.00 – 13.30 Uhr	Un-Kräuter – oder kulinarischer Genuss?	Brigitte Dreßler – die PflanzenFee
13.45 – 14.15 Uhr	sicher-mobil 50+ Ältere Verkehrsteilnehmer im Straßenverkehr	Fritz Ludmann Sportfahrerclub Württemberg e.V. im ADAC
14.30 – 15.00 Uhr	Die Macht der Gedanken für mehr Freude am Leben	Nicole Meisinger, Gedankenfeuerwerk/ Lebensfreudeladen
15.15 – 15.45 Uhr	Sauer ist nicht lustig! Wie entschlacke ich erfolgreich?	Renate Letzelter, Cosmeticum Leonberg
16.00 – 16.30 Uhr	Edelsteine & Mineralien für Kinder (6 - 12 Jahre)	Nicole Meisinger, Gedankenfeuerwerk/ Lebensfreudeladen
16.45 – 17.15 Uhr	Erste Hilfe am Spielfeldrand	Daniel Philippin, Physiotherapie Handwerk
17.30 – 18.00 Uhr	Diabetes heute	Brigitte Gommel, Diabetiker Selbsthilfegruppe Leonberg

Sportliche Aktivitäten und Mitmachangebote

11.00 Uhr	Bewegungsaktion von und mit Kindern (Minis)	SportKiGa Wiesenäcker
12.00 Uhr	Step-Aerobic	Karin Rapp, MissSporty Gerlingen
14.00 Uhr	Life Kinetik - Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung	Daniel Philippin, Handwerk Physiotherapie
15.00 Uhr	Bewegungsaktion von und mit Kindern (Mittlere und Große)	SportKiGa Wiesenäcker
16.00 Uhr	Klangschalen – Meditation	Carmen Röckle, atempause

Bewegungslandschaft und Aktionsfläche

12.00 – 18.00 Uhr	Bewegungslandschaft (in der Turnhalle)	TSF Ditzingen
12.00 – 17.00 Uhr	Bewegung/Aktionen für jung und alt (auf der Freifläche zwischen Stadthalle und Jugendhaus)	Spiel-o-Top - Die Spielanimation
14.00 – 17.00 Uhr	Ausprobieren und Testen eines E-Bikes	Walz Bike Sport

TSF-SportCenter

11.00 – 13.00 Uhr	Badminton - freies Spielen	*
13.15 – 13.30 Uhr	Gesundheitssport „Bauch - Beine - Po“	Diana Schön
13.45 – 14.00 Uhr	Gesundheitssport „Rücken Fit“	Diana Schön
14.30 – 15.00 Uhr	Pluspunktverleihung-Gesundheit	Turngau (DTB)
15.30 – 17.00 Uhr	Bewegungslandschaft für Kinder (2 bis ca. 6 Jahre)	Anja Deberling

Das TSF-Messe-Café mit leckeren Kuchen und alkoholfreien Getränken ist am Sonntag durchgehend geöffnet.

Von 11.00 – 18.00 Uhr durchgehender Fitness-Studio-Betrieb mit Info und Beratung
*Bitte im Fitness-Studio anmelden

Angebote im Stadtbad Ditzingen

10.00 – 10.30 Uhr	Wassergymnastik mit und ohne Geräte
14.00 – 14.30 Uhr	Zeitschwimmen 50 m für Kinder/ 100 m für Erwachsene
16.00 – 16.30 Uhr	Staffelschwimmen mit Gruppen bis zu 4 Personen

Den Siegern winken kleine, attraktive Sachpreise!