

Programmablauf
Zum 11. Ilfelder Aktivtag des RSV-Ilfeld am 13.Mai 2023

Aktiv Programm:

10.00 Beginn – Begrüßung durch die Vereinsvorsitzenden, Vorstellung des Ablaufplanes, Austeilung Punktekarten

10.30 – 11.30 Referat „Gelenkschule/ Gelenktraining“
mit Tipps und Vorschläge durch Referent Thomas Spieß

11.30- 12.30 Uhr „Sauerstoff- Anwendungen“, Referent Herr Götz Grohmann

12.00- 13.00 Uhr Imbiss und Pause im und am Hotel Kloster, Versorgung durch Frau Weiß und Frau Hedderoth mit belegten Brötchen und alkoholfreien Getränken zum Selbstkostenpreis / Spendenbox

13.00 – 14.00 Uhr Aktivprogramm „Nordic-Walking“, zum Ahornpark Ilfeld,
Kursleitung Herr Hans Jürgen Radusch

10.00 bis 14.00 Uhr „Kleine und Große Bewegungsspiele“ für Jung und Alt auf dem Außengelände des Hotel Kloster (Büchsenwerfen, Möllky-Spiel, Badminton auf 2 Spielfeldern)
Leitung/ Betreuung: Herr und Frau Kische, Frau Malizewski

10.00 -14.00 Uhr Beratungs-und Informationsstand RSV-Ilfeld, Betreuung durch Frau und Herrn Leipnitz, Frau Rübesamen

10.00- 14 Uhr IKK-classic ABI-Teststand,
Herz-Kreislauf-Test, Betreuung von IKK-Mitarbeiter Herr Grau

14.00 bis 14.15 Uhr
Verlosung Punktekarten mit Preisausgabe an die Teilnehmer

14.15 Uhr Verabschiedung und Ende der Veranstaltung

Viel Spaß wünscht

Der Vorstand des RSV-Ilfeld e.V.