

Fit und Gesund in der 2. Lebenshälfte

Zeit- und Raumübersicht

**Samstag, 16.03.2024 in der
Residenz Hilpoltstein**

Uhrzeit	Maria Henriette	Sophie Agnes	Heinrich Kuhn	Karl Theodor	Treffpunkt Foyer 2. OG
10.00-10.45	Tipps für körperliche und geistige Fitness in der 2. Lebenshälfte (Maria Heide)				
11.00-11.20	Fit für die Enkel (Irmi Zollner)	Bewegte Kunst (Manfred Seitz)	Genussvoll mitten im Leben (Ute Mahl)	Atmen und Nichtstun (Melanie Löschinger)	Ob Sonne oder Regen, Hauptsache bewegen (Petra Wirsing)
11.30-11.50	Fit für die Enkel (Irmi Zollner)	Bewegte Kunst (Manfred Seitz)	Genussvoll mitten im Leben (Ute Mahl)	Atmen und Nichtstun (Melanie Löschinger)	Ob Sonne oder Regen, Hauptsache bewegen (Petra Wirsing)
12.00-12.20	Fit für die Enkel (Irmi Zollner)	Bewegte Kunst (Manfred Seitz)	Genussvoll mitten im Leben (Ute Mahl)	Atmen und Nichtstun (Melanie Löschinger)	Ob Sonne oder Regen, Hauptsache bewegen (Petra Wirsing)
12.30-12.50	Alltagsfitness – einfache Bewegungen an jedem Tag (Irmgard Mulack)	Sanft in Bewegung kommen mit Qi Gong (Karin Auer)	Bewegliche Gelenke – mit einfachen Hilfsmitteln (Petra Schmidt)	Anspannen – entspannen – fühlen (Ulla Dietzel)	Stuhlgymnastik – effektiver als man denkt! (Franziska Seitz)
13.00-13.20	Alltagsfitness – einfache Bewegungen an jedem Tag (Irmgard Mulack)	Sanft in Bewegung kommen mit Qi Gong (Karin Auer)	Bewegliche Gelenke – mit einfachen Hilfsmitteln (Petra Schmidt)	Anspannen – entspannen – fühlen (Ulla Dietzel)	Stuhlgymnastik – effektiver als man denkt! (Franziska Seitz)
13.40-14.00	Alltagsfitness – einfache Bewegungen an jedem Tag (Irmgard Mulack)	Sanft in Bewegung kommen mit Qi Gong (Karin Auer)	Bewegliche Gelenke – mit einfachen Hilfsmitteln (Petra Schmidt)	Anspannen – entspannen – fühlen (Ulla Dietzel)	Stuhlgymnastik – effektiver als man denkt! (Franziska Seitz)
11:00 – 14:00	Bücherei hat geöffnet mit vielen Büchern zum Thema Gesundheit und Bewegung				
Info-Börse im Foyer	Richtig handeln im Notfall (BRK, Stefanie Resch), Blutdruckmessung (Apotheke Tratz), Sinnesparkour (Elke Stöhr), Info-Stand Seniorenbeirat/Stadt, Info-Stand TV Hip				

