



# Sport und Gesundheitstag in Marsberg

**8. September 2018**

**09.00 bis 15.00 Uhr**

**Vorbeikommen und mitmachen!**

**Wo:** Dreifachturnhalle in der Trift  
Jahnstraße 5  
34431 Marsberg

**Programm:** 09.00 – 11.00 Uhr: **Workshop** „Sport und Gesundheit“

11.00 – 15.00 Uhr: **Rücken- und Fußscan, Venenflussmessung**

11.15 – 12.00 Uhr: **Body Balance Faszientraining** – BC Meerhof  
**Kleine Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien**  
(7 bis 15 Jahre) – BC Meerhof

12.15 – 13.00 Uhr: **Hockergymnastik, Fit im Sitzen** – BC Meerhof  
**Sport für Frauen** – SC Bredelar

13.15 – 14.00 Uhr: **Paartanz** – Tanzschule Step by Step  
**Ganzkörpertraining** – SV Marsberg

14.15 – 15.00 Uhr: **Seniorengymnastik** – TuS Westheim  
**Tanz Fit** – Tanzschule Step by Step

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir laden Sie ganz herzlich zum Sport- und Gesundheitstag in Marsberg ein! Unter dem Motto „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ beginnt der Tag mit einem Workshop, in dem sich alles um das Thema Sport- und Gesundheit dreht. Im Anschluss daran gibt es zahlreiche Mitmachangebote Marsberger Sportvereine. Interessierte Besucher können zudem ihren Rücken und Füße scannen, sowie ihren Venenfluss messen und aus medizinischer Sicht beurteilen lassen. Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten jedoch Sportbekleidung mitbringen. Bei Fragen melden Sie sich bei Franziska Geise unter [f.geise@hochsauerlandsport.de](mailto:f.geise@hochsauerlandsport.de) oder 02904-9763254.

