

## DANKE unseren Partnersportvereinen

TSG Kraftwerk Boxberg Weißwasser,  
1.Nieskyer Radsportverein,  
TSV Großschönau,  
TSG Olbersdorf,  
NSAC Görlitz,  
HSG Turbine Zittau,  
TSV Ebersbach,  
Zittauer Sportverein  
ASV Rot



# PROGRAMM

## SAMSTAG, 18.09.2010

09.00-13.00 Uhr: *offenes Vereinssportfest*

Radtour für DSA, Volleyball und mehr

10.00-14.00 Uhr: *Radwandern - 25km "Um die Trebuser Teiche"*

WO: Niesky - Tankstelle "TOTAL"

Information: mit Einkehrschwung; Tourleiter: Dieter Schulze

14.00-18.00 Uhr: *"Tag der offenen Tür"*

WO: Neugersdorf - Ellmar Fitness, Martin-Luther-Str. 19

Information: mit vielen Gesundheits- und Wellnessangeboten

## MONTAG, 20.09.2010

09.30-11.00 Uhr: *Schnupperstunde YOGA*

WO: Zittau - Turnhalle Pistoieweg, Halle 1

Information: Referent: Alexander Jährig

09.30-11.00 Uhr: *3.000 Schritte Spaziergang*

WO: Zittau - Gaststätte "Am Burgteich"

Information: mit botanischer Führung Stadtgärtnerei; Wanderleiterin: Evelin Zimmermann

## DIENSTAG, 21.09.2010

WO: Görlitz - Sportzentrum FLORA, Käthe-Kollwitz-Str. 22

09.00-10.00 Uhr: *Bewegen und Entspannen*

Information: Referentin: Kathrin Blümel

10.15-11.15 Uhr: *Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik*

WO: Olbersdorf - Turnhalle Grundschule

18.00-19.00 Uhr: *Schnupperstunde YOGA*

Information: Referent: Alexander Jährig

19.00-20.00 Uhr: *Workout & Walking mit XCO Hanteln*

## MITTWOCH, 22.09.2010

14.45-15.30 Uhr: *Wassergymnastik Flach- und Tiefwasser*

WO: Rothenburg - Schwimmhalle

Information: Referenten: Christina Böhme und Petra Biste

TIPP! 17.30-19.00 Uhr: *Abendspaziergang "Rund um den O'See"*

WO: Zittau O'See - Treff: Bahnhof "Vorstadt", Schmalspurbahn

Information: mit kleinen Köstlichkeiten, wahlweise 5km - 9km Streckenlänge

## DONNERSTAG, 23.09.2010

WO: Görlitz - Neißebad

09.00-12.00 Uhr: *Gesund und fit im Wasser \*\*\**

Information: Referentin: Manuela Weisbach; Mitmachangebote für Jedermann: Aquafitness Flach- und Tiefwasser, Aquacycling, Aquajogging

13.00-15.00 Uhr: *"Görlitzer Badetag" - offenes Schwimmen \*\*\**

Information: *Gesundheit spezial Thema 1:* Referent Friedrich Riedel-Wagner; Wassergymnastik, Vortrag "Bewegung im Wasser" und Walking  
*Gesundheit spezial Thema 2:* Referent Heinz Kahl; "Richtig Rückenschwimmen - Schritt für Schritt lernen"

ganztägig: *Schwimmabzeichen und Sportabzeichen ablegen*

WO: Großschönau - Turnhalle am Sportplatz

19.30 Uhr: *Gruppe 1 - Workshop "T-Bow" \*\*\**

20.30 Uhr: *Gruppe 2 - Workshop "T-Bow" \*\*\**

Information: Referentin: Ellen Hampel; Stepaerobic, Koordination und Balance; mehr unter [www.t-bow.de](http://www.t-bow.de)

## FREITAG, 24.09.2010

10.00-11.30 Uhr: *Vortrag "Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung"*

WO: Görlitz - LRA/Gesundheitsamt Reichertstraße 112

Information: Referentin: Frau Wolf

## SAMSTAG, 25.09.2010

WO: Löbau - Therapiezentrum Breitscheidstraße 2

13.00-17.00 Uhr: *"Tag der offenen Tür"*

Information: mit vielen Gesundheits- und Wellnessangeboten

ab 14.00 Uhr: *Gesundheit spezial - Vortrag: "Gesunde Ernährung"*

Information: anschließend Workout & Walking mit XCO Hanteln

## MONTAG, 27.09.2010

19.30-20.30 Uhr: *Workout & Walking mit XCO Hanteln*

WO: Großschönau - Turnhalle am Sportplatz

## DIENSTAG, 28.09.2010

17.30-19.00 Uhr: *Workout & Walking mit XCO Hanteln*

WO: Trebendorf - Sportplatz

18.30 Uhr: *IKK Laufseminar "Lauf dich gesund"*

WO: Görlitz - IKK Görlitz, Wilhelmsplatz 7

Information: Referentin: Anna Zähr

## MITTWOCH, 29.09.2010

12.00-12.45 Uhr: *3.000 Schritte Spaziergang*

WO: Zittau - Landratsamt, Hochwaldstr.

Information: "bewegte Mittagspause"

WO: Görlitz - Landratsamt, Jägerkaserne

Information: "bewegte Mittagspause"

TIPP! 17.30 Uhr: *"O'See Lauf- und Walkingtreff für Jedermann"*

WO: Zittau O'See - Westparkstadion

Information: mit Sonderwertung 3er Team-Alter summieren, ohne Zeitnahme

19.00 Uhr: *IKK Laufseminar "Laufend in Bewegung kommen"*

WO: Zittau O'See - Westparkstadion

Information: Referentin: Anna Zähr

19.00-21.00 Uhr: *Seniorenabend "Bowling" - besonders für "Neulinge" \*\*\**

WO: Zittau - Bowlingbar Rathenaustraße

19.00-20.00 Uhr: *Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining*

WO: Reichenbach - Turnhalle Mittelschule

Information: Referentin: Kathrin Blümel

## DONNERSTAG, 30.09.2010

WO: Großschönau - Turnhalle am Sportplatz

19.30 Uhr: *Gruppe 1 - Workshop "Drummer live" \*\*\**

20.30 Uhr: *Gruppe 2 - Workshop "Drummer live" \*\*\**

Information: Aerobic-elemente und Rhythmustrommeln mit Pezziball; Referentin: Angelika Bock; mehr unter [www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de)

18.00-20.00 Uhr: *"Männer spezial" Seniorenabend "Billard und Dart"*

WO: Zittau - Bowlingbar Rathenaustraße

- alle Aktivitäten sind Schnupperangebote

- die Teilnahme ist kostenfrei

- \*\*\* - 1,00 EURO Teilnehmerbeitrag

Mit sportlichen Aktivitäten einen Bonus Ihrer Krankenkasse sichern



**OBERLAUSITZER  
KREISSPORTBUND**