

Aktionstag "Bewegung gegen Krebs" am 25.10.2015 - Programm
Kleine Turnhalle Hohenzollernplatz, St. Hubert, 11:00 - 15:00 Uhr

11:00 - 11:05	Begrüßung	Ulrike Dahms	Kleine Turnhalle
11:05 - 11:20	Vortrag / Information Themen: Bewegung und Krebs, Fitness, Fitnesstest, Sporttypen	Prof. Dr. Winand Lange	Klassenraum
11:20 - 11:30	Pause / Umziehen		
11:30 - 12:00	1. Sportangebot: Spielerisch fit	Franziska Lange	Kleine Turnhalle
12:00 - 12:20	Pause / Information zu gesunder Ernährung		Klassenraum
12:20 - 12:35	Vortrag / Information (1. Wiederholung) Themen s. o.	Prof. Dr. Winand Lange	Klassenraum
12:35 - 13:00	Pause / Information zu gesunder Ernährung / Umziehen		Klassenraum
13:00 - 13:30	2. Sportangebot : Gymnastik	Urike Dahms / Ulrike Albers	Kleine Turnhalle
13:30 - 13:50	Pause / Information zu gesunder Ernährung		Klassenraum
13:50 - 14:05	Vortrag / Information (2. Wiederholung) Themen s. o.	Prof. Dr. Winand Lange	Klassenraum
14:05 - 14:15	Pause / Umziehen		
14:15 - 14:45	3. Sportangebot Nordic Walking Jogging	Karin Semmler Prof. Dr. Winand Lange	Draußen
14:45 - 14:50	Gemeinsames Dehnen / Stretching	alle	Kleine Turnhalle
14:50 - 15:00	Erfrischungen und Ende		Klassenraum

Bitte an geeignete Sportkleidung denken (Halle / draußen); Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.