

Aktionstag MANN

27. Januar in der Gmünder VHS

9:00 - 9:15

Begrüßung: Ralf Wiedemann, Vorsitzender Stadtverband Sport

9:15-10:00

Mehr Schwung im Job
Funktionelles Krafttraining
Workshop mit
Bernd Brosch
Aktiver Ringer

Progressive
Muskelentspannung
Workshop mit
Silvia Saida-Moraintinis
Entspannungspädagogin

2 Leben im Einklang
Work-life-Balance
Vortrag von
Kevin Eisele
Physiotherapeut

10:15-11:00

Langhanteltraining/
Ganzkörperworkout
Workshop mit
Sonja Gruber
Fitnesstrainerin

Entspannt durch den
Büroalltag
Workshop mit
Klaus Himmler
Gesundheitscoach

Richtig essen - das
kann Mann auch!
Vortrag von
Michael Stranak
Koch und Gastro Consultant

11:15 - 12:45

Wer rastet, der rostet!
Brauchen wir Bewegung und Sport für lebenslange Gesundheit?!
Vortrag von Prof. Dr. Klaus Bös, Universität Karlsruhe

12:45 - 13:45

Abschluss bei einem abwechslungsreichen Sportlerbuffet
in der VHS-Cafeteria

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und können einzeln besucht werden.
Dieser Aktionstag wird unterstützt von der AOK - Die Gesundheitskasse

mit dabei:
Gmünder
Feuerwehr
und
Stadtwerke

www.gmuender-vhs.de

**Gmünder
Volkshochschule**

Münsterplatz 15
Schwäbisch Gmünd

07171 92515 0