

**Dorffest Elsen**  
**Gesundheits-/Bewegungsmeile**  
**Kleine Aktiv-Bühne**  
**Sonntag, 08. Juni '08**



<b><u>11:00 Uhr</u></b>	<b>Warm Up</b>
Körperanalysemessung (BIA)	ganztägig
Gleichgewichtstest / Wettbewerb	ganztägig
Entspannende Nackenmassage	ganztägig
Fit durch richtiges Atmen...	ganztägig
Bewegungsverhalten – Übungen erleben u. erlernen...	ganztägig
Blutdruckmessung...	ganztägig
Gewinnspiel...	ganztägig
<b><u>12:00 Uhr / 12:30 Uhr</u></b>	
Bewegungsparcour... (Staffelwettbewerb f. Kinder)	30 Min.
Vorstellungsrunde der beteiligten Unternehmen ....	10 Min.
Kinder Yoga - Kleiner Yogagarten	10 Min.
Kurzvortrag - BIA – Messung	10 Min.
<b><u>13:00 Uhr</u></b>	
Vorführung - „TuRa Girls in Action“	10 Min.
Vorstellung - Kooperationsverbund Rad	10 Min.
„Live dabei“ - Gespräche mit beteiligten Unternehmen	10 Min.
Kurzvortrag - Gesunde Ernährung	10 Min.
<b><u>14:00 Uhr</u></b>	
Bewegungsparcour (Staffelwettbewerb f. Kinder)	30 Min.
Vorführung - Flamenco (Görres Tanzgruppe)	10 Min.
„Live dabei“ - Gespräche mit beteiligten Unternehmen	10 Min.
Kurzvortrag - Entspannung durch Sport	10 Min.
<b><u>15:00 Uhr / 15:30 Uhr</u></b>	
Bewegungsparcour (Staffelwettbewerb f. Kinder)	30 Min.
Vorstellungsrunde der beteiligten Unternehmen...	10 Min.
Vorführung - Früh übt sich... Mutter & Kind Gruppe	10 Min.
Aktiv-Vortrag „Am Puls“ - Pilates	10 Min.
(Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur)	
<b><u>16:00 Uhr / 17:00 Uhr</u></b>	
Bewegungsparcour (Staffelwettbewerb f. Kinder)	30 Min.
Kurzvortrag - Sport & Ernährung (BIA-Messung)	10 Min.
Ziehung - Gewinnspiel (Tagespreise)	10 Min.
<b><u>FINALE mit allen beteiligten Unternehmen</u></b>	<b>20 Min.</b>