



**AKTIONSTAG  
DES SSV HÜNFELD 1977 E. V.  
GEGEN KREBS!**

**- TU ES FÜR DICH -**

# **BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN**

**05.05.2024**

**9.30 - 15 UHR**

**HALLENBAD HÜNFELD**

- \_ FACHVORTRÄGE**
- \_ SPORTEINHEITEN  
IM WASSER & AN LAND**
- \_ KINDERBETREUUNG**
- \_ INFO-POINTS U.V.M.**



Die **TEILNAHME** an allen Kursen sowie unserem Programm ist **KOSTENLOS!**



# UNSER PROGRAMM

## AKTIV & INFORMATIV

<b>09.30</b> Vereinsraum	<b>ERÖFFNUNG DURCH SSV</b> Begrüßung des Bürgermeisters Meditative Gedanken
<b>10.00 – 10.30</b> Hallenbad	<b>AQUA-DISCS *</b> Aquafitness mit Aqua-Discs- Trainingsscheiben <i>(Effektives Oberkörper- &amp; Herz- kreislaufsystem-Training)</i>
<b>10.00 – 10.30</b> Vereinsraum	<b>BALLGYMNASTIK *</b> Workout mit Gymnastikbällen <i>(Training für den ganzen Körper)</i>
<b>10.30 – 11.00</b> Hallenbad	<b>AQUA-DRUMS *</b> Trommeln, ziehen und schwingen mit Drumsticks im Wasser <i>(Baut Stress ab, fördert die Konzentration und macht Spaß)</i>
<b>10.30 – 11.00</b> Vereinsraum	<b>YOGA *</b> Yoga-Einheit <i>(Kraft &amp; Balance für den ganzen Körper)</i>

<b>11.00 – 12.00</b> Vereinsraum	<b>GESUNDES FRÜHSTÜCK</b> Gemeinsames Frühstück aller Teilnehmer:innen <i>(Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig um gesund &amp; leistungsfähig zu bleiben.)</i>
<b>11.30 – 12.00</b> Hallenbad	<b>AKTIV MIT DER POOLNUDEL *</b> Aquafitness mit Poolnudeln <i>(Training für den ganzen Körper)</i>
<b>12.00 – 13.00</b> Vereinsraum	<b>INFO-POINTS</b> <i>Alle Informationen zu den Info- Points finden Sie auf der Rückseite.</i>
<b>12.00 – 13.00</b> Hallenbad	<b>FIT-MIX *</b> Aquafitness mit Trainingsgeräten <i>(Training für den ganzen Körper)</i>
<b>13.00 – 13.30</b> Vereinsraum	<b>MEIN WEG ZURÜCK INS LEBEN</b> Vortrag
<b>13.30 – 14.00</b> Vereinsraum	<b>BEWEGUNG ALS VORSORGE</b> Vortrag: Gesundheitsvorsorge und Krebsprävention
<b>14.00 – 14.30</b> Vereinsraum	<b>MANTRA-SINGEN</b> Meditatives Singen <i>(Tut Körper sowie Geist gut, hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und ist dabei zutiefst entspannend.)</i>
<b>14.00 – 16.00</b> Vereinsraum	<b>KAFFEE UND KUCHEN</b> Offene Gesprächsrunde



\* Alle Kurse sind auf 20 Personen begrenzt.

[WWW.SSV-HUENFELD.DE](http://WWW.SSV-HUENFELD.DE)

# EIN AKTIVER LEBENSSTIL MIT REGELMÄSSIGER BEWEGUNG

*bereitet nicht nur Freude, sondern ist essenziell für den Erhalt unserer Gesundheit.*

Darauf möchten wir, der SSV Hünfeld 1977 e.V., gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe, dem DOSB und der Deutschen Sporthochschule Köln im Rahmen von „**Bewegung gegen Krebs**“ aufmerksam machen.

*Durch regelmäßige Bewegung lässt sich das Risiko für bestimmte Krebsarten deutlich verringern, beispielsweise für Brustkrebs oder Darmkrebs um 20 bis 30 %.*

Durch die Unterstützung von „**Bewegung gegen Krebs**“ möchten wir auf die wichtige Bedeutung von Sport und Bewegung im Rahmen der Krebsprävention hinweisen und mehr Menschen motivieren, körperliche Aktivität in ihren Alltag zu integrieren.

Wir bieten im Rahmen unseres **Aktionstages am 05.05.2024** eine Plattform, um sich über Sport und Bewegung zu informieren sowie Zugang zu Angeboten im Verein zu finden.

## INFO-POINTS

- » **HAUTBERATUNG**  
Firma Meentzen
- » **SCHMINKBERATUNG**  
Beauty-Studio-Drewes
- » **KLEINE HELDEN**  
Kinder- & Jugendhospiz Osthessen e. V.
- » **TCM ERNÄHRUNG UND AKUPUNKTUR**  
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- » **KREBSBERATUNGSSTELLE**

## KIDS FUN

Betreuung ab 7 Jahre

- » **KINDERSCHMINKEN**
- » **BASTELN**
- » **OLYMPIADE**  
u.v.m.



### WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZER:INNEN

STADT HÜNFELD / STADTWERKE HÜNFELD / SPARKASSE FULDA / WIEGAND RASDORF / CHARLOTTE MEENTZEN / GEHWOHL / AURELIO BY ENZO REWE HINDERER HÜNFELD / NABIO / NÜCHTER-BAUMANAGEMENT

### WIR DANKEN UNSEREN KOOPERATIONSPARTNER:INNEN