



**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

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

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



* Alle Kurse sind auf 20 Personen begrenzt.

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

HESSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Charlotte Meentzen

Helios
St. Elisabeth Klinik Hünfeld

BEAUTY
Studio
DREWES
Schönheitsstudio
Haut- & Körperpflege
Kosmetik

Tempo
der Führung

KLEINE
HELDEN
Kinder- und Jugend-
hospiz Osthessen e. V.

Judith Erb
vocals | composing | coaching