

12. Mai 2019 · 11.00 – 19.00 Uhr

zuschauen · mitmachen · informieren



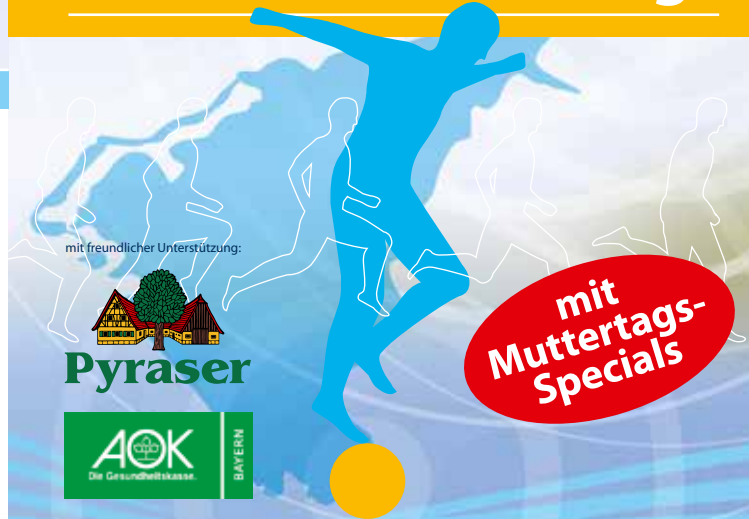
Gestaltung: Oliver Frank



12. Mai 2019 Fitnessstag am Rothsee

11.00 – 19.00 Uhr Seezentrum Heuberg

Informieren Sie sich bei über 60 Angeboten zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Zahlreiche Unternehmen, Vereine und Organisationen beantworten Ihnen an diesem Tag Ihre Fragen und laden alle großen und kleinen Besucher zum Zuschauen und Mitmachen ein.



Programmheft



Die Drei am Rothsee

Die Drei am Rothsee

Markt Allersberg
Kultur- und
Tourismusbüro
Kirchstraße 1
90584 Allersberg

Tel. 09176 509-60
Fax 09176 509-61
www.allersberg.de

Stadt Hiltpoltstein
Amt für Kultur
und Tourismus
Marktstraße 1
91161 Hiltpoltstein

Tel. 09174 978-505
Fax 09174 978-519
www.hiltpoltstein.de

Stadt Roth
Tourist-
Information
Hauptstraße 1
91154 Roth

Tel. 09171 848-513
Fax 09171 848-519
www.stadt-roth.de



www.stadt-roth.de



www.hiltpoltstein.de



www.allersberg.de

Programmablauf

zum Mitmachen: 🏹

- 11.00 Uhr** Begrüßung mit den Bürgermeistern der „Drei am Rothsee“ und der Seenlandkönigin
- 🏹 **11.15 Uhr** TSG 08 Roth – American Tribal Style®
- 11.30 Uhr** Tanzschule Nadia Barotti – HipHop Teens/Erwachsene, Ballett, Jazz-Gruppe
- 🏹 **12.00 Uhr** TSG 08 Roth – Fitnessboxen
- 12.30 Uhr** TV 1879 Hilpoltstein e. V. – Kindertanzgruppe
- 12.45 Uhr** Naturprodukte Fa. Leukefeld – Interview zu pflanzenbasierender Nahrungsergänzung im Leistungssport mit Ultraläufer Leukefeld und Kickbox-Weltmeisterin Platter
- 🏹 **13.00 Uhr** Fitnesstrainer Gerhard Ellinger – Waterstick
- 🏹 **13.15 Uhr** Fitnesstrainer Gerhard Ellinger – Flex Tube
- 13.30 Uhr** TSV 1883 Allersberg – Taekwondo mit Manuel Bauer
- 13.50 Uhr** Fit mit Thermomix – Vorstellung und leckere Smoothies
- 🏹 **14.00 Uhr** SUPriders – Schnupper SUP Yoga (TP: Steg)
- 14.10 Uhr** Praxis Zuversicht/Denzinger Allersberg – Vortrag: Selfcare, die Kraft der Gedanken mit Traumreise
- 🏹 **14.30 Uhr** LBV Umweltstation Rothsee – Drachenbootfahren (TP: Steg, ca. 1 Std.)
- 🏹 **14.30 Uhr** Well.Come Sport & Gesundheitspark Roth – Powerkurs
- 15.00 Uhr** proactive Roth – EMS Trainingslounge
- 🏹 **15.30 Uhr** Praxis Zuversicht/Denzinger Allersberg – Kraftvolle Natur: Spaziergang zum Auftanken (TP: Stand, ca. 20 Min.)
- 15.30 Uhr** TSC Roth – Irish Magic
- 🏹 **15.45 Uhr** LBV Umweltstation Rothsee – Drachenbootfahren (TP: Steg, ca. 1 Std.)
- 🏹 **16.00 Uhr** Brigitte Kayser – Frühlingsspaziergang der besonderen Art auf Mutter Erde (TP: Wasserwachts-Terrasse, ca. 20 Min.)
- 🏹 **16.00 Uhr** Tanzschule Bogner – Showeinlage und Line Dance
- 🏹 **16.15 Uhr** Well.Come Sport & Gesundheitspark Roth – Thai Chi
- 16.45 Uhr** TSG 08 Roth – Kindertanzgruppe Glühwürmchen
- 🏹 **17.00 Uhr** Brigitte Kayser – Frühlingsspaziergang der besonderen Art auf Mutter Erde (TP: Wasserwachts-Terrasse, ca. 20 Min.)
- 🏹 **17.15 Uhr** BLACKROLL® Mastertrainerin Andrea Meyer – Faszien Fitness
- 🏹 **17.45 Uhr** smoveyTRAINER Anita Grabendorfer – smoveyBODYWORKOUT
- 🏹 **18.15 Uhr** Indian Balance Instructor Anita Grabendorfer – INDIAN BALANCE®: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!
- 🏹 **18.30 Uhr** Daniela Zibi – Tanzvorführungen und Lachyoga
- Stündlich ab 14.00 Uhr** Wasserwacht RH/ALL/HIP – Bootsfahren für Kinder

Aussteller

AOK „Ihre Gesundheitskasse vor Ort“:

Aktionen rund um das Thema Gesundheit

BLACKROLL® Mastertrainerin **Andrea Meyer:** BLACKROLL®, Faszien und aktive Beweglichkeit

brandl – Die Schreinerwerkstatt „Der Schlafkönner“:

Beratung rund um den erholsamen Schlaf, SAMINA-Schlaflösung

Bungy.Fun 2000: Benito Freiwald

Daniela Zibi: Informationen über gesunde Ernährung, Vitamin D, Wildkräuter, Lachyoga, kurze Tanzworkshops auf der Wiese

Die Sport Laube: Verkauf von Sportartikeln (Laufen & Schwimmen)

Fahrrad-Werkstatt Ullmann: Beratung und Verkauf

(Mountainbikes, Rennräder, E-Bikes)

FemSport08 Frauen-Fitness: gesunde Küche

FERRO Magnetschmuck/ENERGETIX Bingen – Henes/Ferro:

Magnetschmuck und Wellnessartikel

Forever Living: Aloe Vera Produkte

Gabi Effenberger: Thermomix

Haus der Schönheit: Informationen über Gesundheit und Schönheit, Gewinnspiel

Kajak4all Rothsee: Kajak-Test und Beratung

Kreisjugendring Roth: Hüpfburg, Trinkstation

Naturheilpraxis Brzosk: Ernährungsberatung und

Körperzusammensetzungsmessung

Naturprodukte für Mensch und Tier, Fa. Leukefeld: Verkauf und Beratung

Praxis Zuversicht/Denzinger: Entspannung der Wirbelsäule mit Rollout

Impulsheilen, Handauflegen, Handmassage, Zaubhafte Naturwesen, Herzessaccessoires

proactive Fitness.Gesundheit.Wellness:

Informationen zu Gesundheit, Fitness, Yoga und Ernährung

Purmuesli: zuckerfreies Biomüsli – ohne Zusätze

Schwimmschule SAM (Swims Sports & more GmbH):

Verkauf von Schwimmbedarf, Beratung zum Kursprogramm

Sporthaus Schöll:

Verkauf (Outdoor-Bekleidung, Nordic-Walking und Trekking, Schuhe)

SpVgg Roth: Bogenschießen (Mindestalter: 10 Jahre)

SUPriders: Informationen und Anmeldung zum Schnupper SUP Yoga

TSC Roth: Informationen und Schrittfolgen-Schnuppern

TSG 08 Roth + Seniorenbeauftragte Stadt Roth:

Informationen, Aktivwettbewerb, Geschicklichkeits-Parcours mit dem Alterssimulationsanzug, Billard zum Ausprobieren: Pool & Snooker

Well.Come Sport & Gesundheitspark Roth: Informationen zu Fitness,

Gesundheit, Squash & Badminton, Wellness

Zusätzliche Angebote vor Ort:

Fahrradverleih Herzog, Gasthaus Rothsee, LBV Umweltstation, Minigolfanlage Familygolf, HSSCR Segelsportclub, Segelschule Rothsee, Wasserwacht Allersberg/Hilpoltstein/Roth

Änderungen vorbehalten