

PROGRAMM	Wann	Was
Kirchplatz 	11 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Infostand Krankenpflegeverein Jagdberg / Mobiler Hilfsdienst
	11 <sup>o</sup> / 13 <sup>o</sup>	Nordic Walking Fritz Amann
	14 <sup>o</sup> / 15 <sup>o</sup>	jeweils 1 Stunde   wenn möglich, Stöcke mitbringen Möglichkeit, Blutdruck vorher - nachher zu messen
	11 <sup>o</sup> - 12 <sup>o</sup>	Geführte Wanderung zum Hensler mit Gratis-Talfahrt gutes Schuhwerk und Stöcke empfohlen Oswald Berchtel
	11 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Leseecke „Zum Lesen bewegen“ mit Medien aus der Bücherei Büchereibesichtigung auf Wunsch möglich Büchereiteam
	14 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Info zu Massageanwendungen Karlheinz Hutter
Pfarrheim Saal	12 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Individueller Gesundheitscheck ca. 20min / P. Anmeldung beim Büchereistand Martin Nigsch
Pfarrheim 2.OG 	14 <sup>o</sup> / 15 <sup>o</sup>	Autogenes Training jeweils 1 Std. Dietburga Hutter
Volksschule 	13 <sup>o</sup> - 13 <sup>o</sup>	Öffentliche Musicalprobe der Volksschüler Marlene Juen
	14 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Kräuterwanderung anschließend Herstellung von Aufstrichen im Tagesbetreuungsraum der Volksschule Bäuerinnen
Schulplatz	13 <sup>o</sup> - 14 <sup>o</sup>	Pedalinos und Outdoor-Spiele Lehrerinnen
Turnsaal 	11 <sup>o</sup> - 12 <sup>o</sup>	Swing & Dance Show Einführung in den Cha Cha Cha Ehepaar Hutter
	12 <sup>o</sup> - 13 <sup>o</sup>	Kinderturnen
	14 <sup>o</sup> - 15 <sup>o</sup>	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder Monika Ammann

PROGRAMM	Wann	Was
Kindergarten Spielplatz 	11 <sup>o</sup> - 12 <sup>o</sup>	Kinder-Bewegungsstation Anna Keckeis, Manuela Jenny
Saal und Innenhof 	11 <sup>o</sup> - 11 <sup>o</sup>	Impulsreferat „Bewegung und Ernährung - Eine Kombination fürs Leben“ Martin Nigsch
	16 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	
	12 <sup>o</sup> - 13 <sup>o</sup>	Erste Hilfe mit Vorführung des Defibrillators Rotes Kreuz
	13 <sup>o</sup> - 14 <sup>o</sup>	Blumeninseln und Gemüsekiste bepflanzen mit M-Gärtner F. Nigg Obst- und Gartenbauverein
	13 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	
	17 <sup>o</sup>	Tombola mit Schlussverlosung für alle anwesenden Teilnehmer
Sitzungszimmer 	11 <sup>o</sup> - 12 <sup>o</sup>	Pilates Lorena Luccon
	13 <sup>o</sup> - 14 <sup>o</sup>	Seniorenturnen „Schulter, Nacken, Gleichgewicht“ „Gedächtnistraining mit Spiel und Tanz“ Ingeborg Berchtel
	15 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	
Sportplatz 	11 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Stationen rund um den Ball Volleyball   Speedtennis   Aufschlag mit Geschwindigkeitsmessung   Tennis schnuppern Tennisclub Schnifis, Jugend- und Sportausschuss
	13 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Slackline   Kistensteigen   Hindernisbahn .... Feuerwehrjugend Schnifis
Tennisclub 	11 <sup>o</sup> - 15 <sup>o</sup>	Bewirtung im Clubhäusle Tennisclub, Jugendraum-Team
Seilbahn 	11 <sup>o</sup> - 18 <sup>o</sup>	Gratis Talfahrt mit mind. 1 Stempel im Stationenpass Seilweggenossenschaft Schnifis
Wassertrete Fallersee 	13 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	Anleitung zum gesunden Kneippen Naturheilpraktiker Anton Hartinger KPV/MOHI Jagdberg
Fa. Erhart 	13 <sup>o</sup> - 16 <sup>o</sup>	E-Bike Infostand mit Möglichkeit zur Testfahrt Sicheres Vorarlberg

## Ein Tag für die Familie

Ein ganzer Tag im Zeichen von Gesundheit und Bewegung, veranstaltet vom Sozialausschuss der Gemeinde Schnifis, bietet ein breit gefächertes, kostenloses Angebot für die ganze Familie.

## Stationenpass

Mit dem Stationenpass, den du bei jeder Station erhältst, kannst du bei der Tombola mitmachen. Es gibt Pässe für Erwachsene und für Kinder.

## Tombola

Wer fünf Stempel in seinem Pass hat, kann diesen im Saal in die vorgesehene Box werfen. Nicht vergessen: **Um 17 Uhr gibt's für alle Anwesenden tolle Preise zu gewinnen!**

## Vorträge

Um 11 und 16 Uhr hält Gesundheitsberater Martin Nigsch Kurzvorträge zum Thema „Bewegung und Ernährung - eine Kombination fürs Leben“.

Für den **Gesundheitscheck** ist eine Anmeldung beim Stand der Bücherei am Kirchplatz unbedingt erforderlich. Sie erhalten Infos zu Ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten, Körperzusammensetzungsanalyse, persönliche Beratung.

## E-Bike

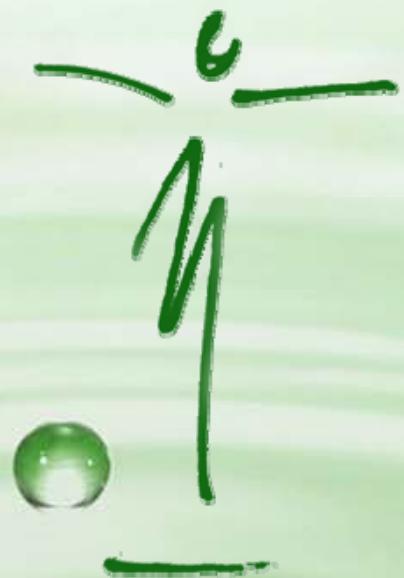
Nützen Sie die Möglichkeit, unterschiedliche E-Bike-Typen und deren Fahreigenschaften kennenzulernen. Helme sind vorhanden.



- |  |                         |  |                                    |  |                   |
|--|-------------------------|--|------------------------------------|--|-------------------|
|  | Laurentiussaal          |  | Volksschule / Tagesbetreuung       |  | Wassertrete / See |
|  | Gemeinde-Sitzungszimmer |  | Turnsaal / Spielplatz Kindergarten |  | Fa. Erhart        |
|  | Pfarrheim               |  | Sportplatz                         |  | Seilbahn          |
|  | Kirchplatz              |  | Tennisplatz                        |  | Parkmöglichkeiten |



# Gesundheitstag Schnifis



## Ein Dorf bewegt

Christi Himmelfahrt

14. Mai 2015

11<sup>oo</sup> - 17<sup>oo</sup> Uhr

**Nur bei guter Witterung**