

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Es präsentieren sich Mitglieder von LE vital mit Informationsständen und einem Rahmenprogramm zum Mitmachen. Ob Vorträge, Workshops oder kurze Trainings-Schnupper-Angebote, für alle ist etwas dabei.

Eintritt und Angebote sind kostenfrei.

Veranstaltungsort:

Walter-Schweizer-Kulturforum

Schimmelwiesenstraße 18
70771 Leinfelden-Echterdingen

Weitere Information erhalten Sie bei
Sabine Schmitz, T. 0711 1600 251 und
Nadja Hefe, T. 0711 1600 229

Email: LEvital@le-mail.de

LE vital-Tag

Der Aktionstag rund um Gesundheit & Prävention

Samstag,
24. September 2022
11.00 bis 17.00 Uhr

LE vital



Veranstalter:
Stadt Leinfelden-Echterdingen



Leinfelden-Echterdingen

Uhrzeit	Raum 1 – Vorträge
11.30 – 11.45 Uhr	
11.45 – 12.00 Uhr	
12.00 – 12.15 Uhr	Gesund mit der Natur - lecker-heimisches Superfood Beate Graf
12.15 – 12.30 Uhr	
12.30 – 12.45 Uhr	Pause
12.45 – 13.00 Uhr	
13.00 – 13.15 Uhr	Lebe Balance AOK
13.15 – 13.30 Uhr	
13.30 – 13.45 Uhr	
13.45 – 14.00 Uhr	
14.00 – 14.15 Uhr	Der Fuß aus osteopathischer Sicht Klaus- Albrecht - Praxis für Osteopathie
14.15 – 14.30 Uhr	
14.30 – 14.45 Uhr	
14.45 – 15.00 Uhr	
15.00 – 15.15 Uhr	Spickzettel ade: Alles Wichtige im Kopf behalten Vera Thumsch
15.15 – 15.30 Uhr	



Uhrzeit	Raum 2 – Mitmachangebote
11.30 – 11.45 Uhr	Yoga für Grundschüler TSV Leinfelden
11.45 – 12.00 Uhr	
12.00 – 12.15 Uhr	
12.15 – 12.30 Uhr	
12.30 – 12.45 Uhr	Pause
12.45 – 13.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung Beate Graf
13.00 – 13.15 Uhr	
13.15 – 13.30 Uhr	
13.30 – 13.45 Uhr	Root to Rise - Yoga, Atemarbeit und Qigong für mehr Resilienz und Präsenz Om Sweet Om Yoga
13.45 – 14.00 Uhr	
14.00 – 14.15 Uhr	
14.15 – 14.30 Uhr	
14.30 – 14.45 Uhr	
14.45 – 15.00 Uhr	
15.00 – 15.15 Uhr	
15.15 – 15.30 Uhr	Fußgymnastik Elke van Luijk
15.30 – 15.45 Uhr	
15.45 – 16.00 Uhr	
16.00 – 16.15 Uhr	Yoga zum Reinschnuppern Om Sweet Om Yoga
16.15 – 16.30 Uhr	

Uhrzeit	Mitmachen im Turnertrakt
11.30 – 11.45 Uhr	
11.45 – 12.00 Uhr	
12.00 – 12.15 Uhr	Zumba TSV Leinfelden
12.15 – 12.30 Uhr	
12.30 – 12.45 Uhr	Pause
12.45 – 13.00 Uhr	Zumba Kids TSV Leinfelden
13.00 – 13.15 Uhr	
13.15 – 13.30 Uhr	
13.30 – 13.45 Uhr	Bauch - Beine - Po TSV Leinfelden
13.45 – 14.00 Uhr	
14.00 – 14.15 Uhr	
14.15 – 14.30 Uhr	
14.30 – 14.45 Uhr	Qi Gong für alle TSV Leinfelden
14.45 – 15.00 Uhr	
15.00 – 15.15 Uhr	
15.15 – 15.30 Uhr	Qi Gong TSV Leinfelden
15.30 – 15.45 Uhr	

Uhrzeit	Draussen
13.30 – 14.15 Uhr	Brainwalk Vera Thumsch