



# Höchststadt gesund.aktiv

28. April 2018 | 11:30 - 18 Uhr

**Ort: Trimm-Dich-Pfad**

Staatswald zwischen Höchststadt und Lonnerstadt

**Auftaktveranstaltung des  
Netzwerks für Sport und Gesundheit**

zur Einweihung des erneuerten  
Trimm-Dich-Pfads und  
des Wildobst- und Gehölzlehrpfads

## PROGRAMM

**11:30 Uhr** Einweihung und gemeinsame Wanderung des Wildobst- und Gehölzlehrpfads (Ort: „Am Treibweg“)

**13 Uhr** **Einweihung des Trimm-Dich-Pfads**  
durch Bürgermeister Gerald Brehm

*Im Anschluss ca.* **13:45-14:15** **Gemeinsames Warm-up mit Musik**  
mit Sophie Gerner, A4plusKursStudio

**14:15** **Tour über den Trimm-Dich-Pfad** mit Sabine Haupt

**14:15** **Kick-Box Einheit 1** mit dem KBC

**14:30** **Führung über den Wildobst- und Gehölzlehrpfad**  
(Beginn Trimm-Dich-Pfad, Richtung „Am Treibweg“)

**14:30-15:00** **Fatburner mit Musik und viel Spaß**  
mit Sophie Gerner, A4plusKursStudio

**14:45** **Kinesiotaping** mit Judith Beuschel  
als unterstützende Maßnahme für Muskeln und Gelenke

**15:00** **Läufer ABC** mit dem LSC

**15:15** **Kick-Box Einheit 2** mit dem KBC

**15:15-15:45** **Fallschirmspiele für Jung und Alt** mit Sabine Grasse

**15:30** **Führung über den Wildobst- und Gehölzlehrpfad**  
(Beginn „Am Treibweg“, Richtung Trimm-Dich-Pfad)

**15:45** **Brain Gym** mit Judith Beuschel  
zur besseren Koordination beim Sport

**16:00-16:15** **„Wassergymnastik / AquaFit“** Giovanni Caruso, Sportzentrum  
auch als Warm-up für die Cross fit Runde

**16:15** **Cross fit—Auspowern** mit Christian Baier  
(nur für geübte Sportler)

**16:15** **Kick-Box Einheit 3** mit dem KBC

**16:30** **Tour über den Trimm-Dich-Pfad** mit Sabine Haupt

**16:30-17:00** **Demo & Mit-Mach-Programm des TEAKWON-DO Aischtal**

**16:45** **Baummeditation - die Natur als Kraftspender erleben**  
mit Judith Beuschel

**17:15** **Kick-Box Einheit 4** mit dem KBC

**17:45** **Führung über den Wildobst- und Gehölzlehrpfad**  
(Beginn Trimm-Dich-Pfad, Richtung „Am Treibweg“)



## LAUFENDE AKTIONEN

## ANBIETER

„FUNino“ Minifussball für die Jüngsten (14-16 Uhr) Torwandschießen	SpVgg Etzelskirchen
Alles Rund um das Thema Magnesium	Paracelsus Apotheke Höchstadt
Die Selbsthilfeübungen der Dornmethode	Judith Beuschel ganzheitliche Körper- und Energiearbeit
Fallschirmspiele	Sabine Grasse
Funktionelles Training Bewegung   Prävention   Rehabilitation	precision works Doreen Plonus & Titus Czyz
Geocaching	Jugendparlament
gesund.aktiv dank Kneipp. Die fünf Elemente fürs Wohlergehen	Sabine Haupt
Kinderleichtathletik-Parcours	LSC
Körperanalyse: „Wie fit ist dein Körper?“	MediSport Zentrum
Körpermessungen (BIA)	Uschi Mai Ernährungsberaterin
Niedrigseilgarten	Julia Weiland Jugendpflegerin
Spielestand	WAB Kosbach
Steel Dart	Dartclub Höchstadt e.V.

Verpflegung durch das Jugendparlament, Junge Union,  
Foodtruck Hasta Pasta, Foodtruck Vegbereitung, Rudi's Brezn-Stand

Mitwirkende:



## Anfahrtmöglichkeiten zum Veranstaltungsort

### Wichtige Hinweise zur Veranstaltung:

Sportliche Kleidung empfohlen

„Findet bei jedem Wetter statt“

Keine Parkmöglichkeiten am Veranstaltungsgelände

Shuttleservice von und zum Parkplatz Engelgarten und Anton-Wölker Schule

**Am besten sportlich aktiv zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen!**



Höchststadt gesund.aktiv  
a.d. Aisch

Veranstalter: Netzwerk für Sport und Gesundheit der Stadt Höchststadt a. d. Aisch

[www.hoehstadt.de](http://www.hoehstadt.de)

