



Anfahrt: ÖPNV: Linie 903 bis Haltestelle Ehinger Str.
Auto: Rheinufer 35 47249 Duisburg
kostenfreie Parkplätze vor Ort

**Teilnehmer-
Gebühr:** kostenfrei

Veranstalter: Stadtsportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
☎ 0203/ 30 00 821
🌐 www.stadtsportbund-duisburg.de

Gesundheitstag im Quartier Wanheim

Sonntag 07.07.2019

11:00 – 15:00 Uhr

Rheinufer 1-35

47249 Duisburg

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen





Liebe Gäste des Gesundheitstages,

wir freuen uns darauf mit Ihnen zusammen den Stadtteil Wanheim weiter zu entwickeln. Mit der Übernahme des alten Wanheimer Kanuclub Geländes haben wir nun die Möglichkeit ein gesundheitsorientiertes Quartierszentrum zu realisieren.

Wir bieten Ihnen einen Treffpunkt, der die Gemeinschaft und die Gesundheit in Wanheim in den Fokus nimmt.

Wir freuen uns Sie an unserem ersten Gesundheitstag „Bewegtes Quartier“ am 07.07.2019 begrüßen zu dürfen.

Neben dem sportlichen Teil bieten wir ihnen an diversen Ständen Informationen zu Gesundheitsthemen wie z.B.

- Rehabilitationssport
- Blutdruck
- Lungenfunktionstest
- Bewegung im Alter
- Alltagsfitnesstest

Wir freuen uns auf Sie.

Uwe Busch

Geschäftsführer des Stadtsportbundes Duisburg

PROGRAMM

11.00 Uhr Beginn des Gesundheitstages

„Bewegtes Quartier“ zum Erleben

- Nordic Walking
- Rückenfit & Entspannung
- High Intensity-Interval Zirkel
- Schnupperpaddeln
- Boule
- Fußball (Soccer-Court)
- Walking
- Yoga
- Hüpfburg

11:30 Uhr Begrüßung und Eröffnung „Sport im Park“

11:45 Uhr SPORTVORFÜHRUNGEN

- Selbstverteidigung
- ZUMBA

14:00 Uhr Ende des sportlichen Teils

15:00 Uhr Ende des Gesundheitstages