

# 🕒 Programm

11:45

Grußwort und Eröffnung des Gesundheitstages

12:00 - 12:45

**Nordic Walking**

Technik und  
Herzkreislauf

**Pilates**

mit Faszien  
Stretching

**Yoga**

Detox  
Vinyasa Flow

**Fitness  
und  
Gymnastik**

**Qi Gong**  
  
Rücken und  
Nacken

13:00 - 13:45

**Qi Gong**

Rücken und  
Nacken

**Yoga**

Hip Opening  
Yin Yoga

**BauchBeinePo**

Gymnastik

**ZUMBA®**

14:00 - 14:45

**Nordic Walking**

**ATP**

Alltags Trainings Pro-  
gramm für Senioren

**Faszien  
Fitness**

**Fitness  
und  
Gymnastik**

**Schnupper  
Tennis**

15:00 - 15:45

**Schnupper  
Tennis**

**Wirbelsäulen-  
gymnastik**

**Zirkeltraining**

**Qi Gong**  
  
Rücken und  
Nacken

16:00

Abschluss mit Cheerleader Bühnenprogramm

Bitte mitbringen: falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke, Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Umkleide- und Duschräume sind vor Ort vorhanden.

## 💡 Sportangebote

## 📍 Probierstände

## 🗨️ Trainer



Für weitere Sportangebote beim PSV scanne den QR-Code oder schaue auf unsere Website [www.psv-braunschweig.de](http://www.psv-braunschweig.de)

The Power Swing  
Dynapads  
TOGU Brasil

Therabands  
Hebetechniken  
Test "Wie fit bin ich"

Marianne - Nordic Walking  
Aleks - Pilates und Faszien  
Wally - BauchBeinePo  
Petra - Zirkeltraining  
Nelly - Qi Gong

Michelle - Yoga  
Rita - Fitness  
Sylvia - Zumba  
Detlef - ATP  
Steffan - Tennis

## Infostände

- **Zertifizierte Ernährungsberatung**  
Stephanie Mißler  
[www.eb-missler.de](http://www.eb-missler.de)
- **Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
Silke Garz  
[www.kinesiologie-in-braunschweig.de](http://www.kinesiologie-in-braunschweig.de)
- **Physiotherapie und Heilkunde**  
Wibke Meyer  
[www.oker-physio.de](http://www.oker-physio.de)
- **Traditionelle Chinesische Medizin & Mesotherapie**  
Kerstin Kurth  
[www.institut-tcm.de](http://www.institut-tcm.de)
- **Osteopathie**  
Beate Blätz  
[www.beate-blaetz.de](http://www.beate-blaetz.de)
- **Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde**  
Andreas Burgdorf  
[www.heilpraktiker-braunschweig.org](http://www.heilpraktiker-braunschweig.org)
- **Ambulante Betreuung in Hausnotruf**  
Rainer Leuke  
[www.ambet.de](http://www.ambet.de)
- **Thrombozyten, Plasma- und Blutspende**  
Städtisches Klinikum Braunschweig  
[www.klinikum-braunschweig.de](http://www.klinikum-braunschweig.de)
- **Verkehrswacht Braunschweig**  
Daniela Kühl  
[www.landesverkehrswacht.de](http://www.landesverkehrswacht.de)

## Veranstaltungsort

Sportanlage des Polizeisportvereins  
Braunschweig im Prinzenapark (PSV-Stadion)  
Georg-Westermann-Allee 36  
38104 Braunschweig

## Kurse

Zum Schnuppern und um etwas Neues für dich und deine Gesundheit zu entdecken, findest du folgende Kurse. Mehrere Workshops werden parallel im Prinzenpark stattfinden.

- Yoga
- Pilates
- Zumba
- Faszien Fitness
- Gymnastik
- Zirkeltraining
- Wirbelsäulen Gymnastik
- Qi Gong
- Tennis
- Nordic Walking
- ATP Alltags Trainings Programm für Senioren

## Das wartet noch...

- Essen und Snacks im Café Holzwurm
- Eiswagen Gelato di Maso
- Musik
- Kaffee & Kuchen
- Waffeln

# Mach mit!

# 2. Gesundheitstag mach mit, bleib fit!

28. August 2022

PSV-Stadion  
im Prinzenpark  
Georg-Westermann-Allee 36



ohne Anmeldung  
Eintritt frei

Wir laden Sie recht herzlich, am **28.08.2022**, in der Zeit von **12:00 -16:00 Uhr**, auf unsere landschaftlich sehr schön gelegene Anlage, ein.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.psv-braunschweig.de](http://www.psv-braunschweig.de)

**Polizeisportverein Braunschweig e.V.**

Geschäftsstelle

Telefon: 0531 / 2 33 96 93

E-mail: [geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de](mailto:geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de)

Die Veranstaltung wird unterstützt von:



**POLIZEISPORTVEREIN  
BRAUNSCHWEIG e.V.**

