

# HÜTTLINGEN AKTIV! SPORTANLAGE BOLZENSTEIG SA. 30.09., AB 14:00 UHR

## 50 JAHRE OSTALBKREIS

Der Aktivtag am Samstag, 30.09.2023 auf dem Sportgelände Bolzensteig im Rahmen des 50-jährigen Jubiläum des Ostalbkreises bietet eine Vielzahl an Aktivitäten und Wissenswertes zum Thema **Gesundheit und Bewegung**. Die Besucher erhalten einen Einblick in das TSV Aktivum und es wartet ein spannendes **Gewinnspiel** mit attraktiven Preisen. Das Duo „Vocal Affair“ mit Patrick Schwefel und Sandra Schöne begleitet die Veranstaltung musikalisch. Es gibt viele Aktionen zum selbst aktiv werden, einen **Fachvortrag** sowie viele interessante **Informationsstände**. Auch findet sich die Gelegenheit für eine **Probefahrt** mit einem E-Auto. Gesunde **Snack's**, Kaffee und Kuchen runden den Tag ab.

OSTALBKREIS  
VIELSEITIG  
SCHWÄBISCH  
PATENT  
1973 – 2023

### 1 TSV Aktivum „Tag der offenen Tür“

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Erhalte einen Einblick in das SVZ des TSV Hüttlingen und informiere Dich über das Kurs- / Trainingsangebot. Teste Deine Beweglichkeit und Koordination mit dem Functional Movement Screen und lass Deine Körperzusammensetzung mit der TANITA-Waage messen. Die Firma GRUSZKA, Aalen bietet Dir die Möglichkeit einer Laufbandanalyse an.

### 5 Mach mit! - DOSB Sportabzeichen

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

In den leichtathletischen Disziplinen wird das Sportabzeichen für Jugendliche und Erwachsene angeboten.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Rückfragen beantwortet Horst Abele unter Telefon 01 74 / 34 00 830.

### 2 Entspannung & Kraft schöpfen

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Genieße eine „kleine Auszeit“ bei einer Hand- oder Fußmassage von Andrea Vogel, Wellnessmassseurin und Gesundheitsberaterin. Erhalte zusätzlich Tipps zur Unterstützung Deiner Gesundheit.

### 6 Beach-Volleyball-Aktionstag

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Neugierig auf jede Menge Spaß auf dem Beach-Volleyball-Sandplatz des TSV Hüttlingen? Nutze die Gelegenheit und probiere es einfach aus!

### 3 Informationsstände und Fachvortrag

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

ab 14:00 Uhr: in den Schulungsräumen findest Du Informationen zu den Themen „REHA Sport“; Zucker Quiz; Physiotherapie „Ostalb Physio“, Projektvorstellung „N!Charta“ und der „Ehrenamtskarte BW“  
ab 17:00 Uhr: Vortrag „Leicht & fit ins hohe Alter“, Michael Stranak

### 7 Mobilität mit E-Fahrzeugen

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Informiere Dich rund um die E-Mobilität auf vier oder zwei Rädern. Ein E-Auto der Firma „Bierschneider“ steht zur Probefahrt bereit und die Firma „BIKES & MORE“ informiert über die aktuellen E-Bike-Modelle.

### 4 „Muffi“ das TSV Maskottchen

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Lass Dich überraschen: Muffi hat sich was für Dich einfallen lassen und freut sich auf Dich!

### 8 Hoch hinaus - der Kletterturm

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Bewegung nach oben: mit Bein- und Handarbeit. Gut gesichert können sich klein und groß am Kletterturm beweisen.