

BÜHNENPROGRAMM

STARGAST ARMIN ASSINGER – 12.00 UHR

Der sympathische TV-Star plaudert im Talk über seine erfolgreiche Karriere, beantwortet Publikumsfragen und stellt bei einer Quiz-Show auch Ihr Wissen auf die Probe. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie den Hauptpreis: ein Wellness-Wochenende für 2 Personen!

SHOW-COOKING – 11.00, 14.15 UND 17.20 UHR

Tipps & Tricks für die Zubereitung frischer regionaler und saisonaler Köstlichkeiten zeigt das Team des Kitchen12.

PARKOUR-SHOW: WENN PROFIS DIE WÄNDE HOCH GEHEN!

10.00, 15.00 UND 16.20 UHR

Sie überwinden jedes Hindernis – erleben Sie atemberaubende Sprünge, spektakuläre Akrobatik und unmöglich erscheinende Tricks mit den Jungs von Parkour & Freerunning Styria.

GESUNDE SCHULEN IN BEWEGUNG - 10.30 UHR

Mit der NMS Andritz und der NMS Gamlitz zeigen erstmals zwei STGKK-Partnerschulen, wie Bewegung und Action in einer „Gesunden Schule“ aussehen!

SPORTAKROBATIK – 15.30 UHR

Bei der ältesten Turnsportart der Welt zeigen die Akrobaten des ATG eindrucksvolle Figuren, Sprünge und Balanceakte.

ROCK'N'ROLL-TANZ – 15.15 UND 16.35 UHR

Die Beine ständig in Bewegung: Die Akrobaten von Formation 88 wirbeln ihre Partnerinnen mit Krawatte, Schulterkegel und „Todessturz“ durch die Luft – im Vierviertel-Takt, versteht sich!

HIP HOP UND BREAKDANCE – 16.00 UHR

Lassen Sie sich von Geschick und Power der ATG-Tänzer mitreißen!

FITNESS-FUNCTIONAL-SHOW – 16.15 UHR

Die Trainerinnen und Trainer von vibes-Fitness zeigen vor, wie man abwechslungsreich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert und motivieren zum Mitmachen.

FITNESS-WORKOUT – 17.00 UHR FREIBÜHNE

Hinkommen und Mitmachen (keine Sportkleidung nötig): Das Team vom vibes-Fitness-Center zeigt einfache Übungen mit einem Hauch von militärischem Drill. Wer Lust auf Mehr bekommt (Sportkleidung von Vorteil): Im Anschluss gibt's einen geführten Trainingslauf zum Augarten.

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Tel.: 0316 / 80 35-0
service@stgkk.at
www.stgkk.at
Druck: Mail Boxes Etc./MBE Center 013
Layout: Werbeagentur Rubikon



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE

STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE

DER LANGE TAG DER BEWEGUNG

FREITAG, 19.09.2014

GRAZ, HAUPTPLATZ

10⁰⁰ – 18⁰⁰ UHR



© STGKK



© Milenko Badzic/First Look/picturedesk.com

HABEN SIE FRAGEN ZUM LANGEN TAG DER BEWEGUNG?

INFORMIEREN SIE SICH TELEFONISCH UNTER 0316/8035-1430
ODER KOMMEN SIE DIREKT ZUM

STGKK-INFOSTAND

AM GRAZER HAUPTPLATZ

QUIZSHOW MIT TV-STAR

«ARMIN ASSINGER»

«SHOW-COOKING MIT KOSTPROBEN»

«GESUNDHEITSSERVICE»



PROGRAMM



© STGKK

«GESUNDHEITSSERVICE» IM STGKK-ZELT

KULINARISCH DURCH DEN HERBST

Die Diätologinnen der STGKK geben Ihnen Tipps für leckere Rezepte mit frischen, regionalen Produkten der Saison: Kürbis, Kastanien, Bohnen und vieles mehr!

AKTIV WERDEN, ABER WIE?

Schlechtes Wetter, lange Anfahrt, zu wenig Zeit – mangelnde Motivation für regelmäßige Bewegung lässt viele sehr kreativ werden. Die STGKK-Physiotherapeuten zeigen Ihnen einfache aber effektive Übungen, die Sie jederzeit in Alltag, Beruf und Freizeit integrieren können.

GESUND & VITAL BIS INS HOHE ALTER

„Es kommt nicht darauf an, wie ALT man wird, sondern WIE man alt wird“ (Mitsch). Die Gesundheitsprogramme der STGKK unterstützen Sie dabei!

AUFATMEN RECHNET SICH!

Wussten Sie, dass die Lebenserwartung von Raucherinnen und Rauchern durchschnittlich um 10 Jahre geringer ist?! Unsere Tabakexperten beraten Sie über die Angebote der STGKK auf dem Weg in die Rauchfreiheit und zeigen mittels Gewinnrechner, wie Sie sich jährlich 3.000 Euro und mehr ersparen können!

DAS „PICKERL“ FÜR IHRE GESUNDHEIT

Der jährliche kostenlose Gesundheits-Check sollte dazugehören wie das „Pickerl“ beim Auto: Melden Sie sich gleich vor Ort zur Vorsorgeuntersuchung an!

«QUIZSHOW UND LIVE-KOCHERLEBNIS»

QUIZSHOW MIT STARGAST ARMIN ASSINGER, 12.30 UHR

Lernen Sie den beliebten „Millionenshow“-Moderator und erfolgreichen Ex-Skirennläufer aus nächster Nähe kennen. Kommen Sie auf die Bühne und mit ein bisschen Glück gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für 2 Personen!

SHOW-COOKING, 11.00, 14.15 UND 17.20 UHR

Zuschauen, lernen und genießen! Kochen ist für viele Menschen nicht nur eine tägliche Pflichtübung, sondern auch Genuss, Entspannung und Kreativität. Schauen Sie dem Team des Kitchen12 beim Zubereiten gesunder Gerichte zu, holen Sie sich praktische Tipps und genießen Sie im Anschluss die frisch zubereiteten kulinarischen Speisen!

«AKTIVPROGRAMM» IM STGKK-ZELT

vibes-FITNESS

Kompaktes Training für den ganzen Körper: Testen Sie die Effektivität von Power-Plate, TRX-Bändern (Schlingentraining), Gymstick & Co. Die Trainerinnen und Trainer von vibes-Fitness zeigen Ihnen wirkungsvolle Übungen für jede Altersgruppe.

BEWEGUNG & REGENERATION

Die Kombination aus Thermenaufenthalt und Sport ist optimal: Beides belebt und entspannt. Von der Parktherme Bad Radkersburg erfahren Sie im Einzelcoaching mehr über die Wirkung von Thermalwasser zur Lockerung verspannter Muskelgruppen, Förderung der Durchblutung und Regeneration nach dem Sport.

«AKTIVPROGRAMM» IM FREIBEREICH

WETTLAUF DURCH DEN HINDERNIS-PARCOURS

Balanceakt auf der Langbank, Sprung über den Kasten, drunter & drüber bei den Hürden, bei den Slalomstangen vorbei und durch die Reifen getrippelt: Beim Hindernis-Parcours des ATG sind Geschick, Schnelligkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit gefragt! Wer ist der Schnellere im Duell gegeneinander?

TANZ-WORKSHOPS

Tanzen vereint Spaß, Ausdauer, Rhythmus & Fitness. Lernen Sie von den Besten: Die frisch gebackenen Staatsmeister in der Rock'n'Roll Akrobatik zeigen Grundschriffe und einfache Figuren im Boogie und Rock'n'Roll.

GRUPPENTRAINING DER PARKTHERME BAD RADKERSBURG

In Kleingruppen bekommen Sie Trainings-Tipps zur Stärkung des Bewegungsapparates und Entspannungsübungen zur Erholung nach dem Sport.

BASKETBALL MIT DEN KANGAROOS

Losdribbeln und einen 3-Punkte-Wurf „versenken“ – die Athleten vom Kangaroos Basketball-Club zeigen Ihnen, wie's geht! Vielleicht gelingt Ihnen sogar ein „Dunking“, bei dem Sie den Ball mit einem Sprung direkt in den Korb legen?

MODERATION – Oliver Hochkofler

Kabarettist und Stimmenimitator