

BÜHNENPROGRAMM

TANZPROJEKT DER VS GAMLITZ UM 10.50 UHR

Erstmals sind die ganz Kleinen auf der Bühne: Die Schüler der Volksschule Gamlitz präsentieren Ihr Projekt „Kinder gesund bewegen“, bei dem Profitänzer Willi Gabalier den Kids Freude am Tanz vermittelt.

STARGAST WILLI GABALIER UM 11.00 UND 13.00 UHR

Egal ob lateinamerikanische- oder Standardtänze – der Profitänzer zeigt mit seiner Partnerin Christiana Leuthner heiße Figuren in Perfektion.

HIB.art.chor UM 12.00 UHR

Die Finalisten der ORF-Show „Die große Chance der Chöre“ zeigen ihr Können – spannende Choreografie mit Gebärdensprache und „offenes Singen“ mit dem Publikum inklusive!

STARGAST CORNELIA HÜTTER UM 12.30 UHR

Die sympathische Speed-Spezialistin im Talk auf der Bühne – Autogramme und Fotos inklusive. Mutige können zum „Abfahrtschocke-Duell“ gegen Conny antreten.

BALLAKROBATIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU, IM SHOWBLOCK UM 10.00, 13.00 UND 15.00 UHR

Mit seinen spektakulären Fußballtricks begeistert der Profi-Fußball-Freestyler Christian Kerschdorfer Groß und Klein!

BEWEGEN MIT SPASS UND FREUDE, IM SHOWBLOCK UM 10.00, 13.00, 15.00 UND 17.00 UHR

Die Tänzer von „Rhythm and Dance“ zeigen kreative Shows von verschiedenen Tanzgruppen jeden Alters.

IM GLEICHGEWICHT MIT YOGA, IM SHOWBLOCK UM 10.00, 13.00, 15.00 UND 17.00 UHR

Die Trainer des City Yoga Graz zeigen fließende Bewegungsabläufe und Yoga-Stellungen für mehr Kraft, Flexibilität und weniger Stress.

TAE BO & SPEEDBALL, IM SHOWBLOCK UM 10.00, 13.00, 15.00 UND 17.00 UHR

Asiatische Kampfsportarten vereint mit schweißtreibenden Fitness-Workouts, dazu noch schnelle Musik – die Trainer vom Tae Bo Team Graz stellen die beiden Fitness-Sportarten vor.

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Tel.: 0316 / 80 35-0
service@stgkk.at
www.stgkk.at
Druck: Servicebetrieb ÖH-Uni Graz GmbH
Layout: Werbeagentur Rubikon
Fotos: STGKK, Eat the Ball,
Kern-Theissl Gabalier/Joel Kernasenko



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE



CORNELIA HÜTTER



WILLI GABALIER &
CHRISTIANA LEUTHNER



SPORT, SPASS UND SHOW MIT

«CORNELIA HÜTTER»

«WILLI GABALIER»

«HIB.art.chor»

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Haben Sie Fragen zur Veranstaltung?

Infos bekommen Sie telefonisch unter 0316/8035-1430
oder direkt beim STGKK-Infostand am Grazer Hauptplatz.

«DER LANGE TAG DER BEWEGUNG»



PROGRAMM



«GESUNDHEITSSERVICE» IM STGKK-ZELT

ES WAREN EINMAL ... ALTE APFELSORTEN

Die Diätologinnen der STGKK erzählen Ihnen alles über Ursprung, Geschmack und Verwendung von alten Apfelsorten – Verkostung und Gewinnspiel inklusive!

HEUTE SCHON BEWEGT?

Bringen Sie Ihren Körper in Balance und finden Sie zu mehr Vitalität und Lebensqualität – die Physiotherapeuten der STGKK zeigen Ihnen effektive Übungen für Alltag, Beruf und Freizeit.

GESUNDHEIT IM FOKUS

Bis ins hohe Alter möglichst gesund, aktiv und selbstständig leben – das wünscht sich wahrscheinlich jeder. Ob dieser Wunsch in Erfüllung geht, wird stark durch einen gesunden Lebensstil beeinflusst – die Gesundheitsprogramme der STGKK unterstützen Sie dabei.

AUFATMEN RECHNET SICH!

Lange hat es gedauert, aber das Rauchverbot in der Gastronomie kommt. Wollen auch Sie aufatmen? Die Tabak-Experten der STGKK beraten Sie über Wege zum rauchfreien Leben und zeigen Ihnen, wie Sie jährlich 1.600 Euro und mehr sparen können!

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE ...

... lassen Sie sich zumindest einmal pro Jahr ein „Pickerl“ geben und melden Sie sich zur kostenlosen Vorsorgeuntersuchung an.

«RHYTHMUS, REFRAIN & RENNFIEBER»

PROFITÄNZER WILLI GABALIER, 11.00 UND 13.00 UHR

Der vierfache Landesmeister, Vizestaatsmeister und international erfolgreiche Turniertänzer ist besonders bekannt aus den Tanzshows „Dancing Stars“ und „Let's Dance“. Gemeinsam mit Partnerin Christiana Leuthner zeigt der leidenschaftliche Tänzer, wie Perfektion in Cha Cha, Tango & Co. aussieht.

HIB.art.chor – SINGENDE OLYMPIASIEGER, 12.00 UHR

Die Sängerinnen und Sänger der HIB Graz-Liebenau mit ihrer Chorleiterin Maria Fürntratt versprühen Lebensfreude pur! Ihr Motto „Erlebe Singen!“ hat schon den Papst und die belgische Königin begeistert und den Chor ins Finale der „Großen Chance der Chöre“ gebracht.

SPEED-SPEZIALISTIN CORNELIA HÜTTER, 12.30 UHR

Die 22-jährige Steirerin, die heuer bei der Ski-WM in Vail/Beaver Creek mit Platz 4 im Super-G nur hauchdünn eine Medaille verpasst hat, plaudert über ihr Leben im Weltcup-Zirkus. Konditionsstarke Besucher können gegen Conny zum „Abfahrtschocke-Duell“ antreten – „brennende“ Oberschenkel garantiert ...

MODERATION – Oliver Hochkofler

Kabarettist und Stimmenimitator

«AKTIVPROGRAMM»

BALL-AKROBATIK MIT CHRISTIAN KERSCHDORFER

Shows und Workshops mit dem Fußball-Freestyle Profi, der aus der ORF-Show „Die große Chance“ bekannt ist.

CHA CHA, TANGO & CO.

Tanzen vereint Spaß, Ausdauer, Rhythmus & Fitness – die Profis der Tanzschule Kern-Theiss! Gabalier bringen Sie in Schwung!

LACROSSE MIT DEN GRAZ GLADIATORS

Geschicklichkeit, Ausdauer und Geschwindigkeit sind bei der wilden Mischung aus Fußball, Hockey, Tennis und Golf gefragt!

SCHWERELOS MIT DEM ASTRONAUTENTRAINER

Das Gerät wird nur durch den eigenen Körper in Bewegung gebracht, je nach Geschick fühlt man sich „völlig losgelöst“.

TAE BO & SPEEDBALL

Rasanter Mix aus asiatischen Kampfsportarten und Aerobic, dazu schnelle Musik? Oder lieber fließende Bewegungsabläufe? Probieren Sie beides aus!

YOGA

Pflug, Hund oder Kobra? Die Trainer von City Yoga Graz zeigen Ihnen die positive Wirkung von Yoga auf Ihre Gesundheit.

REGELMÄSSIG INS SCHWITZEN KOMMEN

Ob wir gesund altern, hängt maßgeblich von der täglichen körperlichen Aktivität ab – besonders wichtig ist das Training zum Muskelaufbau.