



- |               |   |               |   |
|---------------|---|---------------|---|
| 09:30 - 10:00 | <b>OWD Skill Demonstration</b><br>Action Sport NE GmbH<br><i>Tauchturm Halle 8</i>  | 10:30 - 11:00 | <b>Fingerfood vom Napoleon Grill</b><br><br><i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i>  |
| 09:30 - 18:00 | <b>4 Pfoten on Board – Erste Schritte zum Stand up Paddling (SUP) mit Hund mit Yvonne Matuschek</b><br>Ankündigung vor Ort. / Auf Anfrage am Stand E07 in Halle 8.<br><i>Heimattrausch Halle 8</i>  | 10:30 - 11:00 | <b>Ihr Weg zu einem fitten und aktive Alter</b><br>Christine Krum<br><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i>  |
| 10:00 - 11:00 | <b>Rente: Welches Konzept hat Zukunft?</b><br>Ulrike Mascher, Vorsitzende VdK Bayern, Carla Krolage, ifo Institut München, Experte für Sozial- und Finanzpolitik, Gerd Baumer, Sprecher Grüne Alte Baden-Württemberg, Moderation: Ulrike Nikola<br><i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i> | 10:30 - 11:00 | <b>Schleifkurs</b><br>Andreas Michel zeigt Ihnen die verschiedenen Schleiftechniken am Stein oder Wetzstahl<br><i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i> |
| 10:00 - 11:00 | <b>Schnuppertauchen</b><br>Action Sport NE GmbH<br><i>Tauchturm Halle 8</i>   | 10:30 - 11:00 | <b>Zeidlerverein für Nürnberg und Umgebung e.V. präsentiert:</b><br>Ohne Bienen keine Nahrung<br><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i>  |
| 10:00 - 16:00 | <b>Kostenlose Vorführungen und kostenloses Schnuppern traditioneller Thaimassage</b><br><br><i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i>  | 10:30 - 11:00 | <b>Guten Morgen Sport</b><br><br><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i>   |
| 10:00 - 17:30 | <b>PumptrackSkills Bike Technikworkshop mit HappyTrails.de</b><br>Pumptrack, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.<br><i>AllRide Halle 7</i>  | 10:30 - 17:30 | <b>Holzmodeln</b><br>Backen mit Modeln. Perfekte Springerle backen<br><i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i>  |
| 10:00 - 17:30 | <b>Klettern an der E4 Boulderwand</b><br>E4 Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand C20 in Halle 8.<br><i>Heimattrausch Halle 8</i>  | 10:30 - 17:30 | <b>Kitchen Aid</b><br>Erleben Sie die Vielseitigkeit der Kitchen Aid Küchenmaschine<br><i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i>                         |
| 10:00 - 17:30 | <b>Klettern an der Kletterschlange</b><br>Kletterareal mit Adventure Outdoor Team, Abenteuerwald Enderndorf und Waldklettergarten Pappenheim, Halle 8, Anmeldung vor Ort, Anmeldung am Stand C38 in Halle 8.<br><i>Heimattrausch Halle 8</i>  | 11:00 - 11:15 | <b>OWD Skill Demonstration</b><br>Action Sport NE GmbH<br><i>Tauchturm Halle 8</i>  |
| 10:00 - 17:30 | <b>Keep Balance Workshop/ Slacklinien mit Almighty Boards</b><br>Almighty Boards Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand D06 in Halle 8.<br><i>Heimattrausch Halle 8</i>   | 11:00 - 11:30 | <b>Yoga-Kurs zum Mitmachen mit Stefanie Wolfrum</b><br><i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i>   |
| 10:00 - 17:30 | <b>Intuitives Bogenschießen auf 3D-Ziele mit TomBows</b><br>Bogenschieß Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand E02 in Halle 8.<br><i>Heimattrausch Halle 8</i>  | 11:00 - 11:30 | <b>Namibia</b><br>Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne<br><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i>  |
| 10:30 - 11:00 | <b>Südafrika</b><br>Von Johannesburg bis Kapstadt<br><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i>  | 11:00 - 11:30 | <b>Bewegung im Alter</b><br><br><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i>  |
|               |   | 11:00 - 11:55 | <b>Komm in Schwung und bleibe Jung</b><br>Uwe Natterer<br><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i>   |
|               |   | 11:15 - 12:00 | <b>Schnuppertauchen</b><br>Action Sport NE GmbH<br><i>Tauchturm Halle 8</i>   |
|               |   | 11:30 - 12:00 | <b>Uganda und Ruanda</b><br>Gorillas und Schimpansen<br><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i>   |



- |   |  |
|---|--|
| <p><b>11:30 - 12:00</b>    <b>Dehner Gartencenter Fachvortrag:</b><br/>Ziergarten mit Nutzpflanzen - Trotz Zierwert und viel Blüte kann man den Garten so gestalten, dass man ernten kann. Darüber hinaus wird durch die richtige Bepflanzung ein Mehrwert für die Natur geschaffen<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>                                     | <p><b>13:00 - 13:25</b>    <b>Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur</b><br/>Frau Kienlein<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p>   |
| <p><b>11:30 - 12:00</b>    <b>Übungen mit dem Deuser Band</b><br/><br/><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p>   | <p><b>13:00 - 13:30</b>    <b>Yoga-Kurs zum Mitmachen</b><br/>mit Stefanie Wolfrum<br/><i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p>  |
| <p><b>12:00 - 12:15</b>    <b>OWD Skill Demonstration</b><br/>Action Sport NE GmbH<br/><i>Tauchturm Halle 8</i></p>   | <p><b>13:00 - 13:30</b>    <b>Costa Rica</b><br/>Naturerlebnis Dschungel pur und Vulkane<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>   |
| <p><b>12:00 - 12:30</b>    <b>Tansania</b><br/>Safari-Paradies Serengeti und Sansibar<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>   | <p><b>13:00 - 13:30</b>    <b>Dehner Gartencenter präsentiert:</b><br/>Grillen und Grillkurse bei Dehner<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>   |
| <p><b>12:00 - 12:30</b>    <b>Tipps und Tricks mit dem Napoleon Grill</b><br/><br/><i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p>   | <p><b>13:00 - 13:30</b>    <b>Sport mit einfachen Geräten</b><br/><br/><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p>  |
| <p><b>12:00 - 12:55</b>    <b>Schmerzen, auch nach Operation oder Unfall. Wie werde ich schnell wieder fit?</b><br/>Ziele sind Schmerzen zu reduzieren, Muskeln zu aktivieren, Nerven zu beruhigen, Durchblutung und Stoffwechsel zu fördern., Dr. Gerd Reatzel<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p>   | <p><b>13:30 - 13:55</b>    <b>Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur</b><br/>Frau Kienlein<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p>   |
| <p><b>12:00 - 13:00</b>    <b>Vernetzte Technik für Senioren – Chancen und Risiken</b><br/>Marlene Klemm, Leiterin<br/>PflegePraxisZentrum (PPZ)<br/>Nürnberg, Prof. Dr. Arne Manzeschke, Professor für Anthropologie und Ethik für Gesundheitsberufe, Evangelische Hochschule Nürnberg, Moderation: Ulrike Nikola<br/><i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p><b>13:30 - 14:00</b>    <b>Südafrika</b><br/>Von Johannesburg bis Kapstadt<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>  |
| <p><b>12:15 - 13:30</b>    <b>Schnuppertauchen</b><br/>Action Sport NE GmbH<br/><i>Tauchturm Halle 8</i></p>  | <p><b>13:45 - 14:15</b>    <b>Vorführung Tec-Tauchen</b><br/>Tauchausflug.eu<br/><i>Tauchturm Halle 8</i></p>  |
| <p><b>12:30 - 13:00</b>    <b>Kuba</b><br/>Lebensfreude und karibischer Sozialismus<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>   | <p><b>14:00 - 14:15</b>    <b>Dein familienfreundliches Mountainbike Erlebnis - HeumödernTrails in Treuchtlingen Naturpark Almtühltal - im Gespräch mit Robert Rieger</b><br/>Bühne in Halle 8, Anmeldung am Stand F01 in Halle 8.<br/><i>Heimatrausch Halle 8</i></p> |
| <p><b>13:00 - 13:15</b>    <b>Testmöglichkeit von Vollgesichts-Schnorchelmasken mit dem Action Sport Team</b><br/>Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.<br/><i>Heimatrausch Halle 8</i></p>  | <p><b>14:00 - 14:25</b>    <b>Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung</b><br/>Gerhard Gracklauer<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p>  |
|   | <p><b>14:00 - 14:30</b>    <b>Namibia</b><br/>Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>  |
|   | <p><b>14:00 - 14:30</b>    <b>Der Perfekte Fisch vom Napoleon Grill</b><br/><br/><i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p>  |



- |  |   |
|--|---|
| <p><b>14:00 - 14:30</b> <b>Verband Wohneigentum, Landesverband Bayern e.V. präsentiert:</b><br/>Aroma-Explosion im Obst- und Gemüsegarten<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>  | <p><b>15:00 - 15:30</b> <b>Australien</b><br/>Einmalige Traumzeit Down Under<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>  |
| <p><b>14:00 - 14:30</b> <b>E-Bike Fahrsicherheit Workshop mit E-Bike-Fahrsicherheit.de</b><br/>Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.<br/><i>AllRide Halle 7</i></p>   | <p><b>15:00 - 15:30</b> <b>Dehner Gartencenter Floristikworkshop:</b><br/>Hanging plants - Zwiebelpflanzen in Makramee zum Schweben gebracht<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>                                    |
| <p><b>14:00 - 14:30</b> <b>Stand Up Paddel Schnuppern mit dem SUPriders Team</b><br/>Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  | <p><b>15:00 - 15:30</b> <b>Leistungssport im Alter</b><br/><br/><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p>  |
| <p><b>14:00 - 14:30</b> <b>Mach mit - bleib fit</b><br/><br/><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p>  | <p><b>15:00 - 15:55</b> <b>Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.</b><br/>Dr. Thomas Stumptner<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| <p><b>14:00 - 15:00</b> <b>Nachbarschaft digital: Gut vernetzt oder einsam vor dem Screen?</b><br/>Dr. Fabian Schlatter, nebenan.de, Prof. Dr. Sabine Fromm, Professorin für Soziologie in der Sozialen Arbeit, TH Nürnberg Georg Simon Ohm, Helmut Wich, Computerclub CCN 50 plus, Moderation: Ulrike Nikola<br/><i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p><b>15:00 - 17:00</b> <b>Kinderworkshop beim Gartencenter Dehner:</b><br/>Tontöpfe bemalen und mit Kresse bepflanzen.<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>   |
| <p><b>14:15 - 18:00</b> <b>Schnuppertauchen</b><br/>Tauchausflug.eu<br/><i>Tauchturm Halle 8</i></p>   | <p><b>15:15 - 15:45</b> <b>Stand Up Paddel Schnuppern mit dem SUPriders Team</b><br/>Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>   |
| <p><b>14:30 - 14:45</b> <b>Tauchen mit Haien - Action Sport</b><br/>Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  | <p><b>15:30 - 15:45</b> <b>Vorstellung Fun Diver e.V. - Action Sport</b><br/>Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  |
| <p><b>14:30 - 14:55</b> <b>Herzgesunde Kost</b><br/>AOK Christina Herzog<br/><i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p>   | <p><b>15:30 - 16:00</b> <b>Neuseeland</b><br/>Landschaftsgenuss auf Nord- und Südinsel<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>  |
| <p><b>14:30 - 15:00</b> <b>Botswana</b><br/>Safari-Paradies mit Okavango Delta und Chobe<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>   | <p><b>15:30 - 16:00</b> <b>Das perfekte Steak</b><br/>mit Otto Wilde Griller<br/><i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p>   |
| <p><b>14:45 - 15:00</b> <b>Opti-Paddeln für Kinder 7-11 Jahre mit Greubel Yachtsport</b><br/>Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E13 in Halle 8.<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  | <p><b>15:30 - 16:00</b> <b>Zeidlerverein für Nürnberg und Umgebung e.V. präsentiert:</b><br/>Ohne Bienen keine Nahrung<br/><i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p>  |
| <p><b>15:00 - 15:15</b> <b>SSI Mission Deep Blue - Zustand unserer Ozeane und Vermeidung von Plastikmüll auch in der Tauchindustrie</b><br/>im Gespräch mit Franziska Guttropf – SSI Marketing, HEIMATRAUSCH<br/>Bühne - Outdoorforum, Halle 8<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  | <p><b>15:45 - 16:15</b> <b>Wakeboard Show mit dem Wakepark Brombachsee Team</b><br/>Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E11 in Halle 8.<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>  |
| <p><b>15:00 - 15:30</b> <b>Yoga-Kurs zum Mitmachen</b><br/>mit Stefanie Wolfrum<br/><i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p>   | <p><b>16:00 - 16:15</b> <b>Ziehung der Reise(s)pass Gewinner - Freizeit Messe Nürnberg 2019</b><br/>Bühne und Outdoor Forum in Halle 8<br/><i>Heimattrausch Halle 8</i></p>   |
|  | <p><b>16:00 - 16:30</b> <b>Südamerika komplett</b><br/>Peru, Chile, Argentinien, Brasilien<br/><i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p>  |



**16:00 - 16:30 Mountainbike Fahrtechnik Workshop mit HappyTrails.de**  
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.  
*AllRide Halle 7*

**16:00 - 16:30 E-MTB Fahrtechnik Workshop mit HappyTrails.de**  
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.  
*AllRide Halle 7*

**16:00 - 16:30 Bewegung mit einfachen Sportgeräten**  
  
*Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva*

**16:00 - 16:55 Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz  
*Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva*

**16:00 - 17:00 Lesung: Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben**  
Dieter Bednarz, Journalist und Autor,  
Moderation: Ulrike Nikola  
*Gesprächsforum Halle 12, inviva*

**16:15 - 18:00 SUP Polo Turnier mit den Boardnerds**  
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E05 in Halle 8.  
*Heimattrausch Halle 8*

**16:30 - 16:45 Tauchkurse in Deutschland - Action Sport**  
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.  
*Heimattrausch Halle 8*

**16:30 - 17:00 Peru und Bolivien**  
Machu Picchu und Titicaca-See  
*Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28*

**16:30 - 17:00 Stadtverband Nürnberg der Kleingärtner e.V. präsentiert:**  
Gartenteiche: Anlage, Pflanzen, Tiere, Pflege  
*Dehner-Gartenforum Halle 5*

**16:30 - 17:00 Sport zum Entspannen**  
  
*Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva*

**17:00 - 17:15 Tauchreisen mit Action Sport**  
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.  
*Heimattrausch Halle 8*

**17:00 - 17:30 Vietnam, Kambodscha und Laos**  
Der Zauber des Mekong  
*Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28*

**17:00 - 17:30 Tagesausklang mit Sport**  
  
*Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva*