



- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>09:30 - 13:00 Schnuppertauchen
Tauchausflug.eu
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | <p>10:00 - 17:30 Intuitives Bogenschießen auf 3D-Ziele mit TomBows
Bogenschieß Stand, Halle 8,
Anmeldung am Stand E02 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| <p>09:30 - 18:00 Gartencenter Dehner: Natura Informationstag
Ganztägig steht der Zoologe, Dr. Claßen, für Fragen rund um die Tierwelt im heimischen Garten zur Verfügung.
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Südafrika
Von Johannesburg bis Kapstadt
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>09:30 - 18:00 4 Pfoten on Board – Erste Schritte zum Stand up Paddling (SUP) mit Hund mit Yvonne Matuschek
Ankündigung vor Ort. / Auf Anfrage am Stand E07 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Das perfekte Steak
mit Otto Wilde Grillen
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> |
| <p>10:00 - 10:30 Demonstration einer Taucher Rettungsübung mit dem Action Sport Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Ihr Weg zu einem fitten und aktive Alter
Christine Krum
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>10:00 - 11:00 Im Gespräch mit Seniorenamt und Stadtseniorenrat
bei Kaffee und Croissants: Dieter Rosner, Leiter des Seniorenamts, Christel Krumwiede, Leiterin Fachbereich Beratung und Information, Mareen Bähr, Leiterin Fachbereich Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke, Christian Marguliés, Vorsitzender Stadtseniorenrat, Moderation: Sylvia Kunert
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Schleifkurs
Andreas Michel zeigt Ihnen die verschiedenen Schleiftechniken am Stein oder Wetzstahl
<i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 Mountainboarding Schnupperkurs ATBA Germany
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A01 in Halle 7.
<i>AllRide Halle 7</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Stadtverband Nürnberg der Kleingärtner e.V. präsentiert:
Rosen: Anpflanzung, Sortenwahl, Pflege im Jahreslauf
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 PumptrackSkills Bike Technikworkshop mit HappyTrails.de
Pumptrack, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.
<i>AllRide Halle 7</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Stand Up Paddel Schnuppern mit dem SUPriders Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 Klettern an der E4 Boulderwand
E4 Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand C20 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Frisch ins Wochenende

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 Klettern an der Kletterschlange
Kletterareal mit Adventure Outdoor Team, Abenteuerwald Enderndorf und Waldklettergarten Pappenheim, Halle 8, Anmeldung vor Ort, Anmeldung am Stand C38 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 17:30 Holzmodelln
Backen mit Modelln. Perfekte Springerle backen
<i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 Keep Balance Workshop/ Slacklinen mit Almighty Boards
Almighty Boards Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand D06 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 17:30 Kitchen Aid
Erleben Sie die Vielseitigkeit der Kitchen Aid Küchenmaschine
<i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</i></p> |
| | <p>10:45 - 11:00 Tauchreisen mit Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| | <p>11:00 - 11:15 Opti-Paddeln für Kinder 7-11 Jahre mit Greubel Yachtsport
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E13 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| | <p>11:00 - 11:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Anette Nagel
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |



- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11:00 - 11:30 Namibia
Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | <p>12:00 - 12:55 Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen - bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien.
Dr. Gerd Reatzel
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>11:00 - 11:30 Sky - Tanz für Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> | <p>12:00 - 13:00 Arbeit trotz Rente - Jobben im Ruhestand?
Annette Trahms, Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB), Dr. Norbert Fröhler, Projekt TarifSozialPolitik, Universität Bamberg, Anna Maria Lutz, Clownin und Lachyoga-Trainerin, Moderation: Sylvia Kunert
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>11:00 - 11:55 Komm in Schwung und bleibe Jung
Uwe Natterer
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | <p>12:00 - 14:00 SUP Polo Turnier mit den Boardnerds
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E05 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| <p>11:15 - 11:30 Dein Outdoorstudium - Prof. Manuel Sand von der Hochschule für angewandtes Management
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am Stand D14 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>12:00 - 16:00 Kostenlose Vorführungen und kostenloses Schnuppern traditioneller Thaimassage

<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |
| <p>11:30 - 12:00 Uganda und Ruanda
Gorillas und Schimpansen
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | <p>12:30 - 12:45 Tauchkurse in Deutschland - Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| <p>11:30 - 12:00 Zeidlerverein für Nürnberg und Umgebung e.V. präsentiert:
Warum sterben Bienen
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> | <p>12:30 - 13:00 Kuba
Lebensfreude und karibischer Sozialismus
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>11:30 - 12:00 Wakeboard Show mit dem Wakepark Brombachsee Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E11 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>13:00 - 13:15 Dein Outdoorstudium - Prof. Manuel Sand von der Hochschule für angewandtes Management
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am Stand D14 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> |
| <p>11:30 - 12:00 Frischer Wind am Mittag

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> | <p>13:00 - 13:25 Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung
Gerhard Gracklauer
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>11:45 - 12:00 Tauchen mit Haien - Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>13:00 - 13:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Susann Rittner
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |
| <p>12:00 - 12:15 Interview mit einer Meerjungfrau - Neue Trendsportart - Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>13:00 - 13:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Susann Rittner
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |
| <p>12:00 - 12:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Anette Nagel
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> | <p>13:00 - 13:30 Costa Rica
Naturerlebnis Dschungel pur und Vulkane
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>12:00 - 12:30 Tansania
Safari-Paradies Serengeti und Sansibar
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | |
| <p>12:00 - 12:30 Freestyle vom Grill

<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> | |



- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13:00 - 13:30 Dehner Gartencenter Workshop:
Bienen und Artenschutz geht uns alle an. Wir begrünen Brachflächen mit Bienen- und Insektenfreundlichen Pflanzen. Erstellen von Saatgutbomben zur Schaffung von Insektenoasen in Natur und Garten.
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> | <p>14:00 - 14:30 Das perfekte Steak
mit Otto Wilde Griller
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> |
| <p>13:00 - 13:30 Sky - Tanz für Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> | <p>14:00 - 14:30 Verband Wohneigentum, Landesverband Bayern e.V. präsentiert:
Natur sucht Garten - auch Ihren
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> |
| <p>13:00 - 13:30 Vorführung Tec-Tauchen
Tauchausflug.eu
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | <p>14:00 - 14:30 E-Bike Fahrsicherheit Workshop mit E-Bike-Fahrsicherheit.de
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.
<i>AllRide Halle 7</i></p> |
| <p>13:30 - 13:45 Der neue Wakepark am Brombachsee Fränkisches Seenland - im Gespräch mit Matthias Bauer
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am Stand E11 in Halle 8.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> | <p>14:00 - 14:30 Stand Up Paddel Schnuppern mit dem SUPriders Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> |
| <p>13:30 - 13:55 Was bringen Nahrungsergänzungsmittel wie Kurkuma, Grüner Tee und Q10
Angela Stiegler
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | <p>14:00 - 14:30 Stand Up Paddling Yoga mit dem SUPriders Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03 in Halle 8.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> |
| <p>13:30 - 14:00 Südafrika
Von Johannesburg bis Kapstadt
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | <p>14:00 - 14:30 Es kann auch Yoga sein.

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>13:30 - 14:00 Vorführung Mermaiding
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | <p>14:00 - 15:00 Gesünder leben mit Apps und Gadgets?
Wolfgang Köhler, Funktionsoberarzt für Geriatrie am Klinikum Nürnberg, Chris Bellaj, Redakteur und freiberuflicher Dozent für Digitale Medien, Moderation: Sylvia Kunert
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>13:45 - 14:00 Dein familienfreundliches Mountainbike Erlebnis - HeumödernTrails in Treuchtlingen Naturpark Almtühltal - im Gespräch mit Robert Rieger
Bühne in Halle 8, Anmeldung am Stand F01 in Halle 8.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> | <p>14:00 - 15:00 Schnuppertauchen
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> |
| <p>14:00 - 14:15 Mountainboarding ATBA Germany - im Gespräch mit Philipp Heinle
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am Stand A01 in Halle 7.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> | <p>14:30 - 14:45 Opti-Paddeln für Kinder 7-11 Jahre mit Greubel Yachtsport
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E13 in Halle 8.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> |
| <p>14:00 - 14:25 Die positive Wirkung der Magnete und des Kupfers auf Ihren Körper
Angela Stiegler
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | <p>14:30 - 15:00 Botswana
Safari-Paradies mit Okavango Delta und Chobe
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>14:00 - 14:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Susann Rittner
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> | <p>14:30 - 15:00 AOK-Bühnenshow: Breakdancer Benedikt Mordstein
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am Stand B24 in Halle 8.
<i>Heimatrauch Halle 8</i></p> |
| <p>14:00 - 14:30 Namibia
Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | <p>15:00 - 15:15 OWD Skill Demonstration/ Mermaid Vorführung
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> |
| | <p>15:00 - 15:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Susann Rittner
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |



- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15:00 - 15:30 Australien
Einmalige Traumzeit Down Under
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9,
Stand C28</p> | <p>16:00 - 16:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Anette Nagel
Yoga Kurse und traditionelle
Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</p> |
| <p>15:00 - 15:30 Freestyle von der Plancha

BBQ-Forum powered by steelraum Halle
5, Stand B50</p> | <p>16:00 - 16:30 Südamerika komplett
Peru, Chile, Argentinien, Brasilien
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9,
Stand C28</p> |
| <p>15:00 - 15:30 Dehner Gartencenter - Fachvortrag
von Zoologe Dr. Claßen
Sinnvolle Ganzjahresfütterung von
Gartenvögel und wildlebenden
Gartentieren. Ganztägig steht Dr.
Claßen für Fragen rund um das
Thema Wildtiere im Garten zur
Verfügung.
Dehner-Gartenforum Halle 5</p> | <p>16:00 - 16:30 Mountainbike Fahrtechnik
Workshop mit HappyTrails.de
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung
am Stand A19 in Halle 7.
AllRide Halle 7</p> |
| <p>15:00 - 15:30 Gymnastik mit dem Pezz-Ball

Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-
Sportverband Halle 12, inviva</p> | <p>16:00 - 16:30 E-MTB Fahrtechnik Workshop mit
HappyTrails.de
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung
am Stand A19 in Halle 7.
AllRide Halle 7</p> |
| <p>15:00 - 15:55 Vom Fersensporn zum Tinnitus
Körperhaltung in Balance., Wir
machen Ihren Venen Beine -
Beinvenenleiden.
Dr. Thomas Stumptner
Forum Gesundheit regional Halle 12,
inviva</p> | <p>16:00 - 16:30 Wakeboard Show mit dem
Wakepark Brombachsee Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am
Stand E11 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8</p> |
| <p>15:00 - 16:00 SUP Polo Turnier mit den
Boardnerds
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am
Stand E05 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8</p> | <p>16:00 - 16:30 Macht sportliche Betätigung Sinn

Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-
Sportverband Halle 12, inviva</p> |
| <p>15:00 - 17:00 Kinderworkshop beim
Gartencenter Dehner:
Tontöpfe bemalen und mit Kresse
bepflanzen.
Dehner-Gartenforum Halle 5</p> | <p>16:00 - 16:55 Verbesserung des Blutkreislaufs
mit Hilfe der Physikalischen
Gefäßtherapie
Dr. Joachim Frenz
Forum Gesundheit regional Halle 12,
inviva</p> |
| <p>15:15 - 15:30 Dein Outdoorstudium - Prof.
Manuel Sand von der Hochschule
für angewandtes Management
Bühne, Halle 8, Anmeldung/Infos am
Stand D14 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8</p> | <p>16:00 - 17:00 Zufrieden älter werden – kann man
das lernen?
Prof. Dr. Klaus Rothermund,
Entwicklungspsychologe und
Altenforscher, Uni Jena,
Schülerinnen und Schüler der
Mittelschule Insel Schütt, Moderation:
Sylvia Kunert
Gesprächsforum Halle 12, inviva</p> |
| <p>15:15 - 16:15 Schnuppertauchen
Action Sport NE GmbH
Tauchturm Halle 8</p> | <p>16:15 - 16:30 Vorführung Mermaiding
Action Sport NE GmbH
Tauchturm Halle 8</p> |
| <p>15:30 - 16:00 Neuseeland
Landschaftsgenuss auf Nord- und
Südinself
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9,
Stand C28</p> | <p>16:30 - 17:00 Peru und Bolivien
Machu Picchu und Titicaca-See
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9,
Stand C28</p> |
| <p>15:30 - 16:00 Landesgartenschau Ingolstadt
präsentiert:
Inspiration Natur - Die
Landesgartenschau Ingolstadt 2020
stellt sich vor.
Dehner-Gartenforum Halle 5</p> | <p>16:30 - 17:00 Das perfekte Steak
mit Otto Wilde Griller
BBQ-Forum powered by steelraum Halle
5, Stand B50</p> |
| <p>16:00 - 16:15 Ziehung der Reise(s)pass
Gewinner - Freizeit Messe
Nürnberg 2019
Bühne und Outdoor Forum in Halle 8
Heimattrausch Halle 8</p> | <p>16:30 - 17:00 Stadtverband Nürnberg der
Kleingärtner e.V. präsentiert:
Gartenteiche: Anlage, Pflanzen,
Tiere, Pflege
Dehner-Gartenforum Halle 5</p> |



- 16:30 - 17:00** **Stand Up Paddling Yoga mit dem SUPriders Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 16:30 - 17:00** **Fit für den Abend**
Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva
- 16:30 - 17:30** **Schnuppertauchen**
Action Sport NE GmbH
Tauchturm 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
- 17:00 - 18:00** **SUP Polo Turnier mit den Boardnerds**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E05 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 17:30 - 17:45** **OWD Skill Demonstration**
Action Sport NE GmbH
Tauchturm Halle 8
- 17:45 - 18:00** **Vorführung Mermaiding**
Action Sport NE GmbH
Tauchturm Halle 8