



- | | |
|---|--|
| <p>09:30 - 13:00 Schnuppertauchen
Tauchausflug.eu
<i>Tauchturm Halle 8</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>Heimatrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Grundlagen keramisches Grillen
mit BIG GREEN EGG
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> |
| <p>10:00 - 11:00 Themen-Talk: Schwindel im Kopf, Moderation: Elke Kaufmann
Schwindel im Alter: PD Dr. Kathrin Singler, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin 2, Schwerpunkt Geriatrie*, Neurologischer Schwindel: Dr. Yasmin Janßen, Ärztin der Klinik für Neurologie*, HNO-Schwindel-Formen, Therapie: Dr. Thomas Raha, Arzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde*, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</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 - 15:00 Beratungstheke bzw. Counter
Beschwerdemanagement und Patientenvertretung
<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 - 16:00 Kostenlose Vorführungen und kostenloses Schnuppern traditioneller Thaimassage

<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Demonstration einer Taucher Rettungsübung mit dem Action Sport Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimatrausch Halle 8</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 Gymnastik Mitmachaktion

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>10:00 - 17:30 Klettern an der E4 Boulderwand
E4 Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand C20 in Halle 8.
<i>Heimatrausch Halle 8</i></p> | <p>10:30 - 17:30 Holzmodeln
Backen mit Modeln. Perfekte Springerle backen
<i>Küchen-Loesch - Workshops und Vorführungen Halle 5, Stand A42</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>Heimatrausch 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>10:00 - 17:30 Keep Balance Workshop/ Slacklinen mit Almighty Boards
Almighty Boards Stand, Halle 8, Anmeldung am Stand D06 in Halle 8.
<i>Heimatrausch Halle 8</i></p> | <p>11:00 - 11:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen mit Stefanie Wolfrum
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</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>Heimatrausch Halle 8</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>11:00 - 11:30 Triathlon Bertolt Brecht Schule - Laufen
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
<i>AllRide Halle 7</i></p> |
| | <p>11:00 - 11:30 Triathlon Bertolt Brecht Schule - Schwimmen
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
<i>Heimatrausch Halle 8</i></p> |
| | <p>11:00 - 11:30 Säbel - Fechten Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |



- | | |
|--|--|
| <p>11:00 - 11:55 Abgesichert für die zweite Lebenshälfte? – Servicewohnen 60 plus für Selbstnutzer und Kapitalanleger
Birgit Berlet
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | <p>12:30 - 13:00 Kuba
Lebensfreude und karibischer Sozialismus
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>11:15 - 11:30 Tauchkurse in Deutschland - Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>12:30 - 13:30 Themen-Talk: Demenz und Gedächtnis, Moderation: Elke Kaufmann
Demenzdiagnostik und Therapie: Stefanie Wanner, Dipl. Psych.Dipl. Psychologin der Tagesklinik für seelische Gesundheit im Alter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie*, Kurzzeitpflege und Ansprüche Hilfeleistung: Yvonne Knobloch, Ressortleitung »Leben im Alter« des Sozialverbands VdK Bayern, Hilfen der Angehörigenberatung: Antje Jones, Geschäftsführerin der Angehörigenberatung e.V. Nürnberg, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>11:15 - 11:45 Themen-Talk: Schwindel im Kopf, Moderation: Elke Kaufmann
Mitmach-Aktion Schwindelprogramm: Martina Schrodberger, GTK Physiotherapeutin der Abteilung für Physikalische Therapie
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p>13:00 - 13:10 Testmöglichkeit von Vollgesichts-Schnorchelmasken mit dem Action Sport Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</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>13:00 - 13:25 Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung
Gerhard Gracklauer
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</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>13:00 - 13:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Stefanie Wolfrum
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |
| <p>11:30 - 12:00 Judo Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</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>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 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>12:00 - 12:10 Testmöglichkeit von Vollgesichts-Schnorchelmasken mit dem Action Sport Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | <p>13:00 - 13:30 Säbel - Fechten Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</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>13:00 - 13:30 Vorführung Tec-Tauchen
Tauchausflug.eu
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> |
| <p>12:00 - 12:30 Grundlagen Plancha-Grillen
mit Plancha-Profi Chris Sandford
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> | |
| <p>12:00 - 12:55 Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur
Frau Kienlein
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | |
| <p>12:30 - 12:45 Tauchreisen mit Action Sport
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch 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>14:30 - 15:00 Stand Up Paddling Yoga mit dem SUPriders Team
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03 in Halle 8.
<i>Heimatrausch 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>14:30 - 16:00 Themen-Talk: Schlaganfall, Moderation: Elke Kaufmann
Formen und Therapiemöglichkeiten: Dr. Martin Nücker, Leiter der Stroke Unit der Klinik für Neurologie*, Besonderheiten im höheren Alter: Dr. Wolfgang Köhler, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin 2, Schwerpunkt Geriatrie*, Hilfsmittelversorgung: Michaela Heyne, Wohnraumberaterin Sozialverband VdK Bayern, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>13:30 - 14:00 OWD Skill Demonstration
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | <p>14:30 - 16:30 Beratungstheke bzw. Counter
Claudia Dorn zum Thema Gedächtnis
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>13:45 - 14:15 Themen-Talk: Demenz und Gedächtnis, Moderation: Elke Kaufmann
Mitmach-Aktion Gedächtnistraining: Claudia Dorn, M.Sc. Gerontologin der Gerontopsychiatrischen Ambulanz mit Gedächtnissprechstunde der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie*, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p>15:00 - 15:15 OWD Skill Demonstration
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm 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>15:00 - 15:30 Yoga-Kurs zum Mitmachen
mit Stefanie Wolfrum
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</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 - 15:30 Australien
Einmalige Traumzeit Down Under
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>14:00 - 14:30 Kreatives Plancha-Grillen
mit Plancha-Profi Chris Sandford
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> | <p>15:00 - 15:30 Triathlon Bertolt Brecht Schule - Laufen
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
<i>AllRide Halle 7</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>15:00 - 15:30 Triathlon Bertolt Brecht Schule - Schwimmen
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
<i>Heimatrausch 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>Heimatrausch Halle 8</i></p> | <p>15:00 - 15:30 Judo Senioren

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>14:00 - 14:30 Ich kann auch Sport

<i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> | <p>15:00 - 15:55 Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.
Dr. Thomas Stumptner
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| <p>14:00 - 15:00 Schnuppertauchen
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | <p>15:15 - 16:30 Schnuppertauchen
Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</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>15:30 - 16:00 Neuseeland
Landschaftsgenuss auf Nord- und Südinself
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |



- 15:30 - 16:00 Grundlagen keramisches Grillen**
mit BIG GREEN EGG
BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50
- 15:30 - 16:00 Stadtverband Nürnberg der Kleingärtner e.V. präsentiert:**
Gartenteiche: Anlage, Pflanzen, Tiere, Pflege
Dehner-Gartenforum Halle 5
- 15:30 - 16:00 Stand Up Paddling Yoga mit dem SUPriders Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03 in Halle 8.
Heimatrauch Halle 8
- 16:00 - 16:15 Ziehung der Reise(s)pass Gewinner - Freizeit Messe Nürnberg 2019**
Bühne und Outdoor Forum in Halle 8
Heimatrauch Halle 8
- 16:00 - 16:15 Opti-Paddeln für Kinder 7-11 Jahre mit Greubel Yachtsport**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E13 in Halle 8.
Heimatrauch Halle 8
- 16:00 - 16:30 Südamerika komplett**
Peru, Chile, Argentinien, Brasilien
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 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 Gymnastik mit dem Pezz-Ball**
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
- 16:15 - 17:00 Themen-Talk: Schlaganfall, Moderation: Elke Kaufmann**
Mitmach-Aktion Age-Man
Gesprächsforum Halle 12, inviva
- 16:30 - 16:45 OWD Skill Demonstration**
Action Sport NE GmbH
Tauchturm 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 Süßes von der Plancha**
mit Plancha-Profi Chris Sandford
BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50
- 16:30 - 17:00 Zeidlerverein für Nürnberg und Umgebung e.V. präsentiert:**
Ohne Bienen keine Nahrung
Dehner-Gartenforum Halle 5
- 16:30 - 17:00 Wakeboard Show mit dem Wakepark Brombachsee Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E11 in Halle 8.
Heimatrauch Halle 8
- 16:30 - 17:00 Judo Senioren**
Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva
- 16:45 - 18:00 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 Gymnastik mit dem Pezz-Ball**
Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva