



- | | |
|---|--|
| <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 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 Südafrika
Von Johannesburg bis Kapstadt
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| <p>10:00 - 10:30 Gesundheit und Reisen
Waltraud Benaburger
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</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: Gesunder Schlaf im Alter, Moderation: Ulrike Nikola
Ursachen von Schlafstörungen: Dr. Dora Triché, Ärztin im Schlaflabor der Klinik für Innere Medizin 3, Schwerpunkt Pneumologie*, Angebote der Schlafsprechstunde: Prof. Dr. Knevinja Richter, Leiterin der Schlafsprechstunde der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie* am Zentrum für Schlafmedizin, Angebote von Schlafkompaktkursen: Iva Tomova, Psychologin der Schlafambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie*, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | <p>10:30 - 11:00 Ihr Weg zu einem fiten 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 Schnupperrn traditioneller Thaimassage

<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</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 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>10:00 - 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 Frühspport Mitmachaktion

<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 Holzmodeln
Backen mit Modeln. 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>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>11:00 - 11:30 Namibia
Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |



- 11:00 - 11:30** **Triathlon Bertolt Brecht Schule - Laufen**
Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
AllRide Halle 7
- 11:00 - 11:30** **Triathlon Bertolt Brecht Schule - Schwimmen**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 11:00 - 11:30** **Gymnastik mit Schwingstab**

Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva
- 11:00 - 11:55** **Komm in Schwung und bleibe Jung**
Uwe Natterer
Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva
- 11:15 - 11:45** **Themen-Talk: Gesunder Schlaf im Alter, Moderation: Ulrike Nikola**
Mitmach-Aktion
Entspannungsübungen
Gesprächsforum Halle 12, inviva
- 11:30 - 12:00** **Uganda und Ruanda**
Gorillas und Schimpansen
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 11:30 - 12:00** **Verband Wohneigentum, Landesverband Bayern e.V. präsentiert:**
Zwiebel und Knollen - ungeahnte Möglichkeiten für Ihren Garten
Dehner-Gartenforum Halle 5
- 11:30 - 12:00** **Säbel - Fechten Senioren**

Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva
- 11:45 - 12:00** **Tauchkurse in Deutschland - Action Sport**
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 12:00 - 12:10** **Testmöglichkeit von Vollgesichts-Schnorchelmasken mit dem Action Sport Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 12:00 - 12:30** **Tansania**
Safari-Paradies Serengeti und Sansibar
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 12:00 - 12:30** **Grundlagen Plancha-Grillen**
mit Plancha-Profi Chris Sandford
BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50
- 12:00 - 12:55** **Rückenschmerzen - Nervenschmerzen! Schmerzen können einen zermürben. SCENAR ist eine alternative Option.**
Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können., Dr. Gerd Reatzel
Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva
- 12:30 - 13:00** **Kuba**
Lebensfreude und karibischer Sozialismus
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 12:30 - 13:30** **Themen-Talk: Kontinenz-Zentrum, Moderation: Elke Kaufmann**
Diagnostik bei Inkontinenz: Prof. Dr. Sascha Pahernik, Chefarzt der Klinik für Urologie*, Therapie bei Inkontinenz: Dr. Adriana Lostun, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin, Schwerpunkt Geriatrie*, Recht auf passende Hilfsmittel: Hans Kübber, Bezirksgeschäftsführer Mittelfranken Sozialverband VdK Bayern, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
Gesprächsforum Halle 12, inviva
- 12:45 - 13:00** **Tauchen mit Haien - Action Sport**
Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 13:00 - 13:10** **Testmöglichkeit von Vollgesichts-Schnorchelmasken mit dem Action Sport Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung, Infos am Stand E30 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 13:00 - 13:25** **Ihr Selbstbestimmungsrecht ist nicht selbstverständlich - Wir Generationenberater sind für Sie da**
Angelika Breyer
Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva
- 13:00 - 13:30** **Yoga-Kurs zum Mitmachen**
mit Stefanie Wolfrum
Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6
- 13:00 - 13:30** **Costa Rica**
Naturerlebnis Dschungel pur und Vulkane
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 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.
Dehner-Gartenforum Halle 5



- | | | | |
|---------------|---|---------------|---|
| 13:00 - 13:30 | <p>Gymnastik mit Schwingstab</p> <p><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> | 14:00 - 14:30 | <p>E-Bike Fahrsicherheit Workshop mit E-Bike-Fahrsicherheit.de</p> <p>Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand A19 in Halle 7.
<i>AllRide Halle 7</i></p> |
| 13:00 - 13:30 | <p>Vorführung Tec-Tauchen</p> <p>Tauchausflug.eu
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | 14:00 - 14:30 | <p>Säbel - Fechten Senioren</p> <p><i>Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva</i></p> |
| 13:15 - 13:30 | <p>Tauchreisen mit Action Sport</p> <p>Bühne, Halle 8, Anmeldung am Stand E30 in Halle 8.
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | 14:00 - 15:00 | <p>Schnuppertauchen</p> <p>Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> |
| 13:15 - 15:00 | <p>Stand Up Paddel Schnuppern mit dem SUPriders Team</p> <p>Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E03
<i>Heimattrausch Halle 8</i></p> | 14:30 - 14:55 | <p>Herzgesunde Kost</p> <p>AOK Christina Herzog
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> |
| 13:30 - 13:55 | <p>Jünger werden geht nicht - aber jünger fühlen schon! Warum altern wir? Was sind Alterserscheinungen?</p> <p>Wie kann ich beim älter werden fit und gesund bleiben?, Margit Taubmann
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | 14:30 - 15:00 | <p>Botswana</p> <p>Safari-Paradies mit Okavango Delta und Chobe
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| 13:30 - 14:00 | <p>Südafrika</p> <p>Von Johannesburg bis Kapstadt
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | 14:30 - 16:00 | <p>Themen-Talk: Depression, Moderation: Elke Kaufmann</p> <p>Definitionen, Formen, Therapie: Prof. Dr. Hillemacher, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie*, Versorgungsstrukturen: Nina Gremme, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gerontopsychiatrische Fachkoordination (GEFA) Mfr. Erwerbsminderung, Sozialrecht und Beratung, Hans Kübber: Bezirksgeschäftsführer Mittelfranken, Sozialverband VdK Bayern, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> |
| 13:30 - 14:00 | <p>OWD Skill Demonstration</p> <p>Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> | 15:00 - 15:15 | <p>OWD Skill Demonstration</p> <p>Action Sport NE GmbH
<i>Tauchturm Halle 8</i></p> |
| 13:45 - 14:15 | <p>Themen-Talk: Kontinenz-Zentrum, Moderation: Elke Kaufmann</p> <p>Mitmach-Aktion Segmentale Stabilisation: Thomas Riedel, Physiotherapeut der Abteilung für Physikalische Therapie der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie*, *Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
<i>Gesprächsforum Halle 12, inviva</i></p> | 15:00 - 15:30 | <p>Yoga-Kurs zum Mitmachen</p> <p>mit Stefanie Wolfrum
<i>Yoga Kurse und traditionelle Thaimassage Yoga-Garten in Halle 6</i></p> |
| 14:00 - 14:25 | <p>Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung</p> <p>Gerhard Gracklauer
<i>Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva</i></p> | 15:00 - 15:30 | <p>Australien</p> <p>Einmalige Traumzeit Down Under
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> |
| 14:00 - 14:30 | <p>Namibia</p> <p>Von Fischfluss-Canyon bis Etosha-Pfanne
<i>Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28</i></p> | 15:00 - 15:30 | <p>Dehner Gartencenter Fachvortrag:</p> <p>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
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> |
| 14:00 - 14:30 | <p>Kreatives Plancha-Grillen</p> <p>mit Plancha-Profi Chris Sandford
<i>BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50</i></p> | 15:00 - 15:30 | <p>Triathlon Bertolt Brecht Schule - Laufen</p> <p>Fahrradparcours, Halle 7, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
<i>AllRide Halle 7</i></p> |
| 14:00 - 14:30 | <p>Zeidlerverein für Nürnberg und Umgebung e.V. präsentiert:</p> <p>Warum sterben Bienen
<i>Dehner-Gartenforum Halle 5</i></p> | | |



- 15:00 - 15:30** **Triathlon Bertolt Brecht Schule - Schwimmen**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand D21 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 15:00 - 15:30** **Mach mit - bleib fit**
Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**
Dr. Thomas Stumpfner
Forum Gesundheit regional Halle 12, inviva
- 15:15 - 16:30** **Schnuppertauchen**
Action Sport NE GmbH
Tauchturm Halle 8
- 15:30 - 15:45** **Opti-Paddeln für Kinder 7-11 Jahre mit Greubel Yachtsport**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E13 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 15:30 - 16:00** **Neuseeland**
Landschaftsgenuss auf Nord- und Südinsel
Filmvorträge im TARUK-Dom Halle 9, Stand C28
- 15:30 - 16:00** **Grundlagen keramisches Grillen mit BIG GREEN EGG**
BBQ-Forum powered by steelraum Halle 5, Stand B50
- 15:30 - 16:00** **Landesgartenschau Ingolstadt präsentiert:**
Inspiration Natur - Die Landesgartenschau Ingolstadt 2020 stellt sich vor.
Dehner-Gartenforum Halle 5
- 16:00 - 16:15** **Ziehung der Reise(s)pass Gewinner - Freizeit Messe Nürnberg 2019**
Bühne und Outdoor Forum in Halle 8
Heimattrausch 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** **Wakeboard Show mit dem Wakepark Brombachsee Team**
Actionpool, Halle 8, Anmeldung am Stand E11 in Halle 8.
Heimattrausch Halle 8
- 16:00 - 16:30** **Gymnastik mit Schwingstab**
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: Depression, Moderation: Elke Kaufmann**
Mitmach-Aktion
Entspannungsübungen
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** **Ich kann auch Sport**
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** **Tagesausklang mit Sport**
Aktionsfläche BLSV Bayerischer Landes-Sportverband Halle 12, inviva