



Wo?
Im Schloss
Traismauer
im Festsaal

**Durchgehend
von
10:00 - 17:00**



**KINDER
PROGRAMM
ab 14:00
mit Susi und Doris**

🎵 **KÄNGURU-TANZ**
☺ **Spaß mit den
Rollbrettern
und dem Fallschirm**
🌀 **Entspannen mit
dem Massageroller**
☞ **Bereite dir einen
gesunden SNACK zu
und lass ihn dir auch
schmecken!**



Gesundheits – und Bewegungstag Samstag, 4. September ab 10:00

Die Sportunion Traismauer stellt sich vor: Besuchen Sie uns im Festsaal und informieren Sie sich über das neue Kursprogramm 2010/11. Testen Sie gratis Ihre Gesundheit und Fitness an den verschiedenen Stationen mit Unterstützung durch GESUNDES NÖ, der Apotheke Traismauer, OPTIK Schmied und der Osteoporose Selbsthilfegruppe Traismauer.

Vorstellung der Teststationen

☞ Die **BIA Messung** analysiert die Körperzusammensetzung, d.h. den Anteil von Muskeln, Fett und Wasser im Körper. Dadurch wird der Gesundheits- und Ernährungszustand ermittelt.

☞ Das **Medi Mouse® Wirbelsäulenscreening** bestimmt durch manuelles Abfahren des Rückens (mit der Medi Mouse®) die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Messdaten dienen als Anhaltspunkt für eine vorbeugende (präventive) Trainingsmaßnahme.

☞ **MFT— 3S— System** Das Ergebnis gibt präzise Auskunft unter anderem über Rechts-Links- oder Vor-Rück-Lastigkeit der Testperson und erstellt zudem auch ein individuelles Trainingsprogramm

☞ **TDS—Talent Diagnose— System speziell für Kinder** gibt Auskunft über sportlich relevante Fähigkeiten. Diese Erkenntnisse erleichtern Kinder und Jugendlichen eine Bewegungsmöglichkeit zu finden, die mit Erfolg und vor allem viel Spaß ausgeübt werden kann.

☞ **Venenmessung** durch die Apotheke zur Mutter Gottes. Mit einem speziellen Messgerät wird in nur wenigen Minuten die Funktion Ihrer Beinvenen überprüft. Das ist schnell, einfach und tut nicht weh.

☞ **SEH– und HÖRTEST** durchgeführt von Optik Schmied. Nutzen Sie die Gelegenheit und überprüfen Sie Ihre Seh- und Hörleistung.

☞ Die **Osteoporose-Selbsthilfegruppe Traismauer** informiert Sie über das Risiko an Osteoporose zu erkranken, die ersten Zeichen und mögliche Therapieformen zur Stärkung Ihrer Knochen.

Wir freuen uns auf SIE!

Das Team der Sportunion TRAISMAUER

