



### Markt der Möglichkeiten:

Infostände zu den Sport- Reha- und Präventionsangeboten, sowie Gesundheits- und Körperchecks. Leckere und gesunde Regionalprodukte von Lippequalität und vieles mehr...



# 1. Sport- und Gesundheitstag



27. September 2014  
12.00 bis 19.00 Uhr

Sportzentrum  
Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg  
Wittekindstr. 3, Detmold

Die Teilnahme am 1. Sport- und Gesundheitstag ist kostenlos.

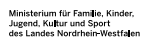
#### Veranstaltungsort

Sportzentrum  
Dietrich Bonhoeffer-Berufskolleg, Detmold  
Wittekindstr. 3, 32756 Detmold

Parkplätze finden Sie direkt an dem Sportzentrum oder an dem nahe gelegenen Schulparkplatz. Das Sportzentrum ist vom Bahnhof Detmold aus zu Fuß in 7 Minuten zu erreichen.

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Kommunale  
Gesundheits- und  
Pflegekonferenz



Ihre Gesundheit – unser Ziel



Kommunale  
Gesundheits- und  
Pflegekonferenz



Ihre Gesundheit – unser Ziel



## Gesundheit ist unser höchstes Gut!

Die Gesundheitsförderung gewinnt gesamtgesellschaftlich immer mehr an Bedeutung. Jedoch sind nur 10 bis 20% der erwachsenen Bevölkerung sportlich aktiv. Dabei erhalten sportliche Aktivitäten die physische und psychische Gesundheit. Fehlernährung und fehlende Bewegung sind zentrale Risikofaktoren für die Entstehung von Herz- Kreislauf- Muskel- und Skeletterkrankungen. Um mehr Menschen für Bewegung und eine gesunde Ernährung zu begeistern, veranstaltet der Kreis Lippe gemeinsam mit dem Kreissportbund Lippe im Rahmen des Programms

**„Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
den „1. Sport- und Gesundheitstag in Lippe“.**

Sie haben die Möglichkeit, sich in Fachvorträgen darüber zu informieren, wie Sie sich gesund ernähren, wie Sie das für Sie passende Sportangebot finden und wie Sie sich und ihr Arbeitsumfeld gesund erhalten. Darüber hinaus werden in Workshops konkrete Sportangebote für Sportmuffel, Sporteinsteiger, und Sportbegeisterte vorgestellt. An den Infoständen auf dem Markt der Möglichkeiten erhalten Sie Informationen zu den Sport-Reha- und Präventionsangeboten in der Region. Lippe Qualität stellt sich mit einer Auswahl an regionalen Lebensmitteln aus Flora und Fauna vor. Außerdem bieten verschiedene Aussteller einen Körpercheck an (Blutzucker, Körperfett, Blutdruck etc.) Als Abschluss des 1. Sport- und Gesundheitstages gibt es eine Zumbaparty, ein Trendsport aus Lateinamerika, bei dem Sie „ganz nebenbei“ sportlich aktiv sind.



Konzern Lippe  
Landrat  
Friedel Heuwinkel



Kreissportbund Lippe  
Präsident  
Wilfried Starke

## Programm

### 12:00–12:30 Uhr: Grußworte

Begrüßung, Einführung in das Thema  
Friedel Heuwinkel, Landrat des Kreises Lippe

Grußwort  
Wilfried Starke, Präsident Kreissportbund Lippe e.V.

Grußwort  
Hartmut Zimmer, Leiter des Gesundheitsamtes, Kreis Lippe

### 12:30–16:30 Uhr: Vorträge

**12:30–13:30 Uhr**  
Vortrag 1:  
SGS – Sport und Gesundheit in Schaumburg

**Welche Bewegung hält mich gesund und:  
Wie finde ich die richtige Sportart?**

**14:00–15:00 Uhr**  
Vortrag 2:  
Frau Dr. med. Ortrud Hinze,  
Ernährungsberaterin/DGE, Kreis Lippe

**Wie ernähre ich mich gesund?  
Optimale Ernährung im Alltag und Tipps zum Erreichen  
des richtigen Körpergewichts**

**15:30–16:30 Uhr**  
Vortrag 3:  
Herr Meinolf Stromberg,  
Barmer GEK, Paderborn

**Gesundheitsförderung im Betrieb: Nur ein „Wassertag“  
reicht nicht**

## Workshops

**12:30–16:30 Uhr: Workshops**  
*Bitte Sportbekleidung mitbringen!*

**14:00–17:00 Uhr**  
*Kinderbewegungsabzeichen für die Kleinen durchgeführt von  
den Handballerinnen der HSG Blomberg-Lippe*

**12:30–13:30 Uhr**  
Workshop 1:  
Präventionssport (TV Lemgo)  
Gymnastikraum

**13:30–14:30 Uhr**  
Workshop 2:  
Pilates (Bildungswerk KSB Lippe)  
Gymnastikraum

**14:30–15:30 Uhr**  
Workshop 3:  
Brainfitness (Lippischer Turngau)  
Gymnastikraum

**15:30–16:30 Uhr**  
Workshop 4:  
Progressive Muskelentspannung (Bildungswerk KSB Lippe)  
Gymnastikraum

**17:00–19:00 Uhr**  
Mit-Mach-Zumba für Alle

*Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallensportschuhe  
mit. Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt auf eigenes Risiko!*

Moderation:  
Gudrun Caesar, Kreis Lippe  
Anika Rabe, KSB Lippe

