

OSBURG bewegt

Osburger Gesundheitstage

Samstag, 1. Oktober
13.00 - 18.00 Uhr

MARKT

ÖkoAgrar – Osburger Bioladen
Osburger Bienenstube
Bauer Geib Osburg
Merteshof Ralingen
Willis Biofleischerei by Quint
Pflanzen(Tausch)Börse

INFOSTÄNDE

- 13 – 18 Uhr Bienenmobil (Naturpark Saar-Hunsrück)
- 13 – 18 Uhr IKK Südwest
mit Screening-Station IKK Fitcheck Herz-Kreislauf
- 13 – 18 Uhr DRK
mit Hausnotruf, Menü-Service, Sozialstation
- 13 – 18 Uhr DRK Ortsverein Ruwertal +
Vorderer Hochwald e.V.
- 13 – 18 Uhr RLP – Land in Bewegung
- 13 – 16 Uhr DR. AMBROSIOUS Ernährungsberatung
- 13 – 15 Uhr Freiwillige Feuerwehr Osburg
- 14 – 17 Uhr Gesundheitsberatung & Meditation
Julia Duplang
- 14 – 17 Uhr VHS Osburg Live-Malpräsentation
nach Bob Ross

FITNESS & SCHNUPPER-KURSE

- 13 – 18 Uhr Velio & HUR-Fitnessgeräte
- 13 – 14 Uhr Yoga 50+ mit Sandra*
- 14 – 15 Uhr Yoga 50+ mit Sandra*
- 13 – 14 Uhr Gehfußball**
- 14 – 15 Uhr Schnupper-Volleyball**
- 15 – 17 Uhr Schnupper-Kegeln**
- 15 – 17 Uhr Schnupper-Badminton**
- 17 – 18 Uhr Schnupper-Tischtennis**

*Anmeldung erforderlich:

E-Mail: osburg-aktiv@gmx.de oder
Tel./WhatsApp 0177-7504694

Bei den **Sport-Schnupperangeboten bitte pünktlich zu Beginn in Sportkleidung und Turnschuhen in der Halle melden.

SONNTAG, 2. Oktober
10.30 - 18.00 Uhr

SPIEL & SPASS FÜR DIE KINDER

- 10.30 – 18 Uhr Don-Bosco-Spielmobil
mit Fun-Racern, Kettcar, Kicker u.v.m
- 10.30 – 12 Uhr Kinderläufe (3 – 12jährige)

INFOSTÄNDE

- 10.30 – 18 Uhr Bienenmobil (Naturpark Saar-Hunsrück)
- 10.30 – 17 Uhr AOK mit Trainingsstation T-Wall
Messgerät für Schnelligkeit, Koordination etc.
- 10.30 – 18 Uhr DRK
mit Hausnotruf, Menü-Service, Sozialstation
- 10.30 – 18 Uhr DRK Ortsverein Ruwertal +
Vorderer Hochwald e.V.
- 10.30 – 18 Uhr First Responder
- 10.30 – 18 Uhr Waldbaden (Forstamt Hochwald)
- 10.30 – 15 Uhr Trailrunning
mit Hochwaldtrailer Stefan
- 11 – 14 Uhr DR. AMBROSIOUS Ernährungsberatung
- 12 – 14 Uhr Freiwillige Feuerwehr Osburg
- 14 – 17 Uhr Gesundheitsberatung & Meditation
Julia Duplang
- 14 – 17 Uhr VHS Osburg Live-Malpräsentation
nach Bob Ross
- 14 – 18 Uhr RLP – Land in Bewegung
- 14 – 18 Uhr Bewegungsbegleiterinnen Osburg

FITNESS & SCHNUPPER-KURSE

- 10.30, 13.30 und 16 Uhr Waldbaden mit Neeltje
*3 Waldgänge je 1 Std. (Forstamt Hochwald)**
- 9.45 – 11.15 Uhr Qi Gong mit Dieter*
- 11.15 – 12 Uhr Kinder-Yoga mit Sandra*
- 12 – 13 Uhr Yoga 70+ mit Gabriella*
- 13 – 14 Uhr Power-Yoga 18+ mit Gabriella*
- 14 – 16 Uhr Schnupper-Kegeln**
- 10.30 – 14 Uhr Velio & HUR-Fitnessgeräte

Rund um und in der Mehrzweckhalle Osburg

FÜR das
LEIBLICHE
WOHL SORGT
an beiden
Tagen die
FISCHERHÜTTE
BEUREN

sonntag:
Kaffee &
Kuchen
14 - 17 Uhr

Veranstalter: Ortsgemeinde Osburg www.gemeinde-osburg.de

