

Bewusstseinsbildung

**20.07.18
18-19 Uhr** Vortrag „Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten des Grauen Stars“

mit Priv.-Doz. Dr. Herrmann
Veranstalter: Augenklinik Regensburg
Ort: Bücherei Schierling

**20.07.18
19-20 Uhr** Vortrag „Welche Vorbeugeuntersuchungen kann ich wahrnehmen?“

Veranstalter: MVZ Schierling
Ort: Bücherei Schierling

**20.07.18
ab 20 Uhr** Allgemeine Fragestunde Zahnmedizin

Veranstalter: Andreas Thomaschek Zahnarzt
Ort: Bücherei Schierling

**20.07.18
17-20 Uhr** Infostand Bürgerbeteiligung

Veranstalter: Markt Schierling
Ort: Rathausplatz

Freizeit und Bewegung

3.-8.09.18 Gesunde Kinderfüße - Kinderfußmesswoche

Wochentags: 9-12 Uhr und 13.30 -18 Uhr;
Sa: 9-12.30 Uhr

Veranstalter: Schuh Dorn
Ort: Schuh Dorn (Allersdofer Str. 11)

**08.09.18
10-16 Uhr** Infostand zu Bewegung und Konzentrationsförderung

Veranstalter: SV Eggmühl, Abteilung Einrad
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**08.09.18
10-16 Uhr** Schnupperworkshop Einradfahren mit Showeinlagen Einradstars SV Eggmühl

Veranstalter: SV Eggmühl, Abteilung Einrad
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**08.09.18
13-16 Uhr** Schnupperworkshop Jazzdance mit Showeinlage Abteilung Jazzdance SV Eggmühl

Veranstalter: SV Eggmühl, Abteilung Jazzdance
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**08.09.18
13-15 Uhr** Schnupperkurs Karate für Kinder mit Karatevorführung sowie Infostand

Veranstalter: SV Eggmühl, Abteilung Karate
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**08.09.18
13-16 Uhr** Saft- und Cocktailbar: Es schmeckt auch ohne Alkohol

Veranstalter: Offene Ganztagschule Schierling evang. Jugendsozialarbeit Regensburg
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**08.09.18
14-16 Uhr** Fußballbiathlon

Veranstalter: TV Schierling, Abteilung Fußball
Ort: Sportplatz Schierling

**08.09.18
14-16 Uhr** Fußballtennis

Veranstalter: TV Schierling, Abteilung Fußball
Ort: Sportplatz Schierling

**08.09.18
13-16 Uhr** Infostand Bürgerbeteiligung

Veranstalter: Markt Schierling
Ort: Schulturnhalle Eggmühl

**21.09.18
19.30 Uhr** Vortrag „Schadstoffe in unserer Kleidung“ mit Herrn Christian Joachim

Veranstalter: Familienstützpunkt Schierling und Marktbücherei
Ort: Bücherei Schierling

Gesunde Ernährung

**07.09.18
14-17 Uhr** Bioland-Erlebnistage zum Thema: „Rund um die Kartoffel“

Veranstalter: Biohof Lichtenegger
Ort: St. Valentinstr. 21, Unterdeggenbach

**28.09.18
19.30 Uhr** Vortrag „Besser essen nebenbei. Gesund genießen ohne Diät.“

mit Frau Katrin Burger
Veranstalter: Familienstützpunkt Schierling und Marktbücherei
Ort: Bücherei Schierling

**29.09.18
14-17 Uhr** Interaktiver Vortrag „Gesund beginnt im Mund - zahngesunde Ernährung und richtige Pflege für unsere Kids.“

Veranstalter: Zahnarztpraxis Dr. Selbeck
Ort: Zahnarztpraxis Dr. Selbeck (Rathausplatz 7)

**29.09.18
14-16 Uhr** Blutdruck- und Blutzuckermessung

Veranstalter: Ambulante Pflegestation
Ort: BRK Schierling

**29.09.18
14-16 Uhr** Smoothie mit Obst und Gemüse: Rezepte und Tipps zum Anbau

Veranstalter: Obst- und Gartenbauverein Schierling
Ort: Platz vor betreutem Wohnen

**29.09.18
13-17 Uhr** Infostand Bürgerbeteiligung

Veranstalter: Markt Schierling
Ort: Platz vor betreutem Wohnen

**01.10.18
13-18 Uhr** Gesund und lecker kochen - Kochkurs (Anmeldung erforderlich im Rathaus; Irene Berger, Tel. 09451/930227)

Veranstalter: Bräustüberl Schierling GmbH
Ort: Bräustüberl

Prävention und Entspannung

**17.10.18
18.30 Uhr** Vortrag „Depressionen bei Kindern u. Jugendlichen. Vorbeugen, erkennen, behandeln, Hilfen.“ mit Frau Tanja Schmidt

Veranstalter: Familienstützpunkt Schierling und Marktbücherei
Ort: Bücherei Schierling

**26.10.18
9-13 u. 14-17 Uhr** Blutzuckermessung

Veranstalter: Marienapotheke
Ort: Marienapotheke (Rathausplatz 5)

**27.10.18
10-10.45 Uhr** Meditation am Küchentisch - Entspannung in jeder Lebenslage mit Birgit Kübler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)

Gesundheitstage

Gesunder Markt Schierling

Prävention und Entspannung

- 27.10.18**
11-11.30 Uhr
Zumba mit Nicole Lekschas, Zumba Instructor, Group Fitness Trainerin (Basic)
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
11.30-12 Uhr
Piloxing – Pilates und Boxen mit Nicole Lekschas, Zumba Instructor, Group Fitness Trainerin (Basic)
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
12.15-13.15 Uhr
Yoga für EinsteigerInnen mit Stefanie Weiß, zert. Yogalehrerin, Dipl.Soz.Päd., MA
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
13.15-14 Uhr
Verschiedene Entspannungstechniken (15 Minuten Atemtechnik, 15 Minuten Progressive Muskelentspannung 15 Minuten Autogenes Training) mit Doris Schafberger, Dipl.Soz.Päd. (FH), Entspannungspädagogin
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
14-14.45 Uhr
Hautsache: Natürlich - jung - aussehen, Vortrag zur Hautgesundheit mit Diana Mandl, Heilpraktikerin
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
14.45-15.30 Uhr
Pilates mit Helga Angerer, Pilates-und Faszientrainerin, Präventions-Übungsleiterin
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
15.30-16 Uhr
Faszientraining mit Helga Angerer, Pilates-und Faszientrainerin, Präventions-Übungsleiterin
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)

- 27.10.18**
16-16.30 Uhr
Fit und gesund mit Maria Dünzinger, Präventions-Übungsleiterin
Veranstalter: VHS Regensburger Land
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
17-18 Uhr
Erste-Hilfe / Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED (Automatischer externer Defibrillator)
Veranstalter: Malteser Hilfsdienst Oberdeggenbach
Ort: VHS-Raum (Hauptstr. 3a)
- 27.10.18**
13-15 Uhr
Erweiterter Sehtest inkl. Farbsehtest
Veranstalter: Augenoptik Uhren Schmuck Inkoferer
Ort: Augenoptik Inkoferer (Hauptstraße 11)
- 27.10.18**
9-12.30 Uhr
Bequemschuhtag - Finn comfort und Fußreflexberatung
Veranstalter: Schuh Dorn
Ort: Schuh Dorn (Allersdofer Str. 11)
- 27.10.18**
14-17 Uhr
Gedächtnistraining, Handmassagen, Blutdruck- und Blutzuckermessung
Infostand Lebenswelt Seniorenheim
Veranstalter: WRS Pflegeheime OHG
Ort: Cafeteria Wohnpark am Rathausplatz 18
- 27.10.18**
13-17 Uhr
Infostand Bürgerbeteiligung
Veranstalter: Markt Schierling
Ort: Rathausplatz

aktiv.fit.gesund.



Markt Schierling, Rathausplatz 1,
84069 Schierling, Telefon 09451/9302-0
markt@schierling.de, www.schierling.de

Gesunder Markt Schierling

Gesundheitstage



SCHIERLING
aktiv.fit.gesund.