

# Programm „bleib fit – mach mit!“ Seepark Zülpich – Sonntag 25. Juni 2017



## Kostenloses Programm:

Uhrzeit	Programm	Treffpunkt
9:00 Uhr	Parköffnung	
11:00-11:45 Uhr 11:00-12:00 Uhr	Warm-Up Yoga Classic	Seebühne Pavillon Relaxwiese Hüpfkissen
12:00-13:00 Uhr 12:00-12:45 Uhr 12:00-12:30 Uhr 12:00-13:00 Uhr 12:00-12:20 Uhr	Zumba Rückenfit QiQong Yoga Flow Vortrag Aquarian-Yoga im Wasser	RelaxWiese Hüpfkissen Seebühne Pavillon VGL Pavillon Relaxwiese Hüpfkissen VGL Pavillon
13:00-14:00 Uhr 13:00-14:00 Uhr 13:00-13:45 Uhr 13:00-14:00 Uhr 13:00-13:30 Uhr 13:00-13:30 Uhr 13:45-14:00 Uhr	Hapkido Eltern-Kind-Turnen Piloxing SSP Sandtherapie mit div. Materialangebot Vortrag „Wirkung der Gefühle auf Gesundheit“ QiQong Tanzauftritt PG Girls	Relaxwiese Hüpfkissen Seeplateau Schaukel Seebühne Pavillon VGL Pavillon VGL Pavillon VGL Pavillon Seebühne
14:00-15:00 Uhr 14:00-15:00 Uhr 14:00-14:45 Uhr 14:00-15:00 Uhr 14:00-14:45 Uhr 14:00-14:45 Uhr 14:00-14:30 Uhr	Zumba Vorführung Shaolin Kempo Aerial Yoga Sandtherapie mit div. Materialangebot Hooponopono „Vergebung als Form der Therapie“ Ganzkörpertraining Kleingeräte SUP-Yoga – Yoga auf SUP-Boards im Wasser*	RelaxWiese Hüpfkissen RelaxWiese Hüpfkissen Seeplateau Schaukel VGL Pavillon VGL Pavillon Seebühne Pavillon Seebühne Pavillon
15:00-15:45 Uhr 15:00-16:00 Uhr 15:00-16:00 Uhr 15:00-15:45 Uhr 15:00-15:30 Uhr 15:00-16:00 Uhr 15:00-15:45 Uhr	Prana-Walk Yongkumdo Kinderturnen (ab 6 Jahre) Piloxing Knockout SUP-Yoga – Yoga auf SUP-Boards im Wasser* Sandtherapie mit div. Materialangebot Interaktive Präsent. „Schlank werden und bleiben“	Relaxwiese Hüpfkissen Relaxwiese Hüpfkissen Seeplateau Schaukel Seebühne Pavillon Seebühne Pavillon VGL Pavillon Seebadgebäude
16:00-16:20 Uhr 16:00-16:30 Uhr 16:00-16:45 Uhr 16:00-17:00 Uhr 16:00-16:30 Uhr 16:00-17:00 Uhr	Bokwa SUP-Yoga – Yoga auf SUP-Boards im Wasser* Aerial Yoga Shaolin Kempo zum mitmachen YIU - Yoga in Unternehmen Frauen-Heilkreis „Red Tent“	Seebühne Pavillon Seebühne Pavillon Seeplateau Schaukel RelaxWiese Hüpfkissen VGL Pavillon VGL Pavillon
17:00-17:45 Uhr 17:00-17:30 Uhr 17:00-17:45 Uhr 17:00-17:45 Uhr	Prana-Walk Kundalini-Yoga / Energie-Yoga Cool-Down Interaktiver Vortrag „Emotionsmanagement als Stabilisator meiner Gesundheit“	RelaxWiese Hüpfkissen RelaxWiese Hüpfkissen Seebühne Pavillon Seebadgebäude
18:00 Uhr	Veranstaltungsende	

\* SUP's können für 4,00 EUR pro halbe Stunde gemietet werden.

SUP-Yoga ist kostenpflichtig und wird mit 5,00 EUR p.P. berechnet. (inkl. Miete für die SUP's)

## Kostenloses Ganztagesprogramm (12-18 Uhr)

Bubble Football	Seeplateau
Div. Spiele, z.B. Fußballtorwand, TT-Platte, etc.	Seeplateau
Kinder-Sportabzeichen	Seeplateau
Fußball für Kinder inkl. einem Parcours	Seeplateau
Bungee-Run	Gärtnermarkt
Beachvolleyball	Volleyballfeld
Informationsstände der Sportanbieter/Vereine/etc.	
DJ-Musik	



Für das leibliche Wohl gibt es: Flammkuchen, Kartoffelwaffeln, Kartoffelpüree mit Dip, Joghurt mit Frucht, Kuchen und diverse Säfte\*

Selbstverständlich stehen wie immer auch die Tretboote, BBQ-Donuts, die Adventure-Golf-Anlage, sowie Flugvorführungen der Falknerei um 12:00 und 16:00 Uhr zur Verfügung!\*

\*Kostenpflichtig

## Wer macht was?

<b>Sportstudio Vitalis</b>	Warm Up / Cool Down - Training Bokwa, Piloxing, Ganzkörpertraining Kleingeräte
<b>Tim's Beach – Wassersport und Eventcenter</b> zusammen mit <b>Namaste Yoga Loft Zülpich</b>	SUP-Verleih SUP-Yoga Yoga Classic, Yoga Flow
<b>Blanka Lüdorf</b>	Zumba
<b>Tus Chlodwig Zülpich</b>	Fußball für Kinder inkl. einem Parcours Beachvolleyball
<b>SV Sinzenich 1920 e.V.</b>	Shaolin Kempo Vorführung und Shaolin Kempo zum mitmachen
<b>Kreissportbund Euskirchen</b>	Kinder-Sportabzeichen
<b>VFL Niederelvenich Mülheim-Wicherich e.V.</b>	Eltern-Kind-Turnen Kinderturnen
<b>Lotte Limper</b>	Aerial Yoga
<b>Sport Fröhling</b>	Verkaufsstand
<b>dm Drogerie Markt Zülpich</b>	Unterstützung durch Sporternährung
<b>FC Blau-Weiß Embken</b>	Hapkido, Yongkumdo
<b>Heilnetz-Eifel</b>	Business-Yoga, Sandtherapie, Prana-Walk, QiQong Kundalini-Yoga/Energie-Yoga Frauen-Heilkreis „Red Tent“ Interaktive Präsentation „schlank werden, schlank bleiben“ Vortrag „Wirkung der Gefühle auf unsere Gesundheit“ Hooponopono „Vergebung als Form der Therapie“ Hawaiianisch Vortrag „Aquarian-Yoga im Wasser“ Interaktiver Vortrag „Emotionsmanagement als Stabilisator meiner Gesundheit“