



Montag, 13.5.	10:30 ab 19:15 20:15	<b>Tavolata:</b> Gesunde Ernährung im Alter – Gemeinsames Essen, Wiborada <b>Riechen, Schmecken, Tasten</b> und Spitexsprechstunde, Spitex, Bühne MZG Bernhardzell <b>Rückenfit mit Pilates</b> , für Frauen und Männer ab 16 Jahren, Haltung – Beweglichkeit, Leitung Wendelin Knechtle TSV Waldkirch (dipl. Rückentrainer / Pilates), Turnhalle Bernhardzell
Dienstag, 14.5.	08:00-11:45 19:30	Bewegender Workshop zum Thema „ <b>Lustvolle und einfach umsetzbare Spiele</b> “, für die Primarschüler 1.–6. Klasse Waldkirch, Turnhalle Waldkirch Referat « <b>digitale Sucht / Umgang mit digitalen Medien</b> », für Eltern der Primarstufe (öffentlich), Kinderschutzzentrum, Aula OZ Bünt
Mittwoch, 15.5.	ab 19:30 20:30	<b>Riechen, Schmecken, Tasten</b> und Spitexsprechstunde, Spitex, Bühne Turnhalle Waldkirch <b>Rückenfit mit Pilates</b> , für Frauen und Männer ab 16 Jahren, Haltung – Beweglichkeit, Leitung Wendelin Knechtle TSV Waldkirch, Turnhalle Waldkirch
Donnerstag, 16.5.	nachmittags 20:15	integriert in Sporttag der Oberstufe, « <b>Positives Körperbild</b> » <b>Rückenfit</b> , für Frauen und Männer ab 16 Jahren, Haltung – Beweglichkeit, Leitung Wendelin Knechtle TSV Waldkirch, Turnhalle Bernhardzell
Freitag, 17.5.	08:00-11:40 20:00	Bewegender Workshop zum Thema „ <b>Lustvolle und einfach umsetzbare Spiele</b> “, für die Primarschüler 1.–6. Klasse Bernhardzell, Turnhalle Bernhardzell <b>Theater Knotenpunkt «Zum Wohl!»,</b> mit Unterstützung KATZ, Aula OZ Bünt
Samstag, 18.5.	15:30 18:30 20:00	<b>Alle gegen Einen</b> , Zeitdifferenz-Rennen (Velo oder zu Fuss), MC Waldkirch 15:30 Start Läufer / 16:00 Start Biker <b>Nachtessen und Unterhaltung</b> mit one man band Hans (ex mambas), Werkhof Siegerehrung
Sonntag, 19.5.	09:30 10:00–16:00 11:30 13:00	<b>Veloplausch</b> , MC Waldkirch, Werkhof Fahrsimulation (mit simuliertem Alkohol im Blut am Steuer), Werkhof <b>Neuzuzügerbegrüssung</b> , anschliessend Essen letzter Start Veloplausch Festwirtschaft während dem ganzen Anlass

Während der ganzen Woche bieten die Restaurants Adler, Golf36, Hohfirst, Pietro, Rössli, Rose und Sennhof **gesunde Menüs** an.

**Bitte merken Sie sich die Termine – Ihrer Gesundheit zuliebe**

OK Gesundheitswoche

