

Ci sono molti modi per  
vivere in modo più sano.  
Trova quello più adatto a te e poi...

PRONTI &  
VIA!   

# GIORNATA DELLA Silandro SALUTE 21 maggio 2017

- ▶ **attività sportive gratuite** per tutte le età  
e **informazioni** sul tema salute e benessere
- ▶ buon **cibo** e **bevande**
- ▶ **ore 10-16** – Piazzale delle feste **Matscher Au**,  
Silandro
- ▶ per info: **[www.prontievia.bz.it](http://www.prontievia.bz.it)**

Per informazioni:

Tel. 0471 055 583

Email: [info.prontievia@eurac.edu](mailto:info.prontievia@eurac.edu)

[www.prontievia.bz.it](http://www.prontievia.bz.it)

UN'INIZIATIVA DI



CON IL SOSTEGNO DI



# PROGRAMMA

## PIAZZALE DELLE FESTE

### Palco

- 10:15 Saluto agli ospiti
- 10:30-12:00 Ballo per i gruppi per tutte le età  
*Günther Brenn, KVW e Tanzclub Latsch – Vinschgau*
- 12:15-13:45 Concerto della band "Emissione"

### Prato

- 11:45-12:45 e  
15:00-16:00 Run meeting – La corsa: basi teoriche e training leggero  
*Rudi Brunner (istruttore sportivo)*
- 10:30-16:00 Arrampicata + Slackline  
*AVS*

### Campo sportivo

- 10:30-16:00 Allenamento di calcio per tutta la famiglia  
*Raimund Lingg & Karl Schuster, VSS*

### Area ristoro

- 10:30-11:30 "Mein gesundes Herz"  
*dott. Helmuth Weiss & dott. Christof Schmelzer (Medicina interna, Ospedale di Silandro)*
- 11:30-12:15 "Gesunde Ernährung mit Vinschgauer (Südtiroler) Produkten"  
*Nathalie & Kevin Trafoier (pasticcera & cuoco, ristorante Kuppelrain)*
- 13:45-14:30 "Richtig Laufen – Gesundheit für Körper und Seele"  
*Rudi Brunner (istruttore sportivo)*
- 14:30-15:15 "Tu's einfach lebenslang... bis 100 und darüber"  
*dott. Christian Wenter (Geriatría, Ospedale di Merano)*

- 15:15-15:45 "Seelische Berge und Täler: lerne klettern"  
*prof. dott. Andreas Conca (Servizio di Psichiatria e Psicoterapia - Comprensorio Sanitario di Bolzano)*
- 15:45-16:30 "Gesundheitsforschung mit der CHRIS-Studie"  
*dott.ssa Irene Pichler, dott. Christian Weichenberger, Martin Gögele (ricercatori, Eurac Research)*

## PALESTRA

### Campo 1

- 10:30-11:30 Badminton  
*ASV Schlanders*
- 11:45-12:45 Pallavolo  
*ASV Schlanders*
- 14:00-15:00 Ginnastica per senior  
*Karlies Stecher, KVW*
- 15:00-16:00 Pallavolo  
*ASV Schlanders*

### Campo 2

- 10:30-11:30 Badminton  
*ASV Schlanders*
- 11:45-12:45 e  
14:00-16:00 Laboratorio del movimento per bambini e famiglie  
*VSS*

In caso di pioggia l'evento sarà rimandato.

In collaborazione con il ristorante "Kuppelrain" troverete anche cibo e bevande.

