

## Beitrittserklärung

Name: ..... Vorname: .....

Geboren am: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Straße: ..... Hausnr.: .....

Tel.: ..... Email: .....

Mitglied ab: ..... Datum: .....

Unterschrift: .....

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 16 Euro pro Jahr. Zur Verringerung des Verwaltungsaufwandes wird empfohlen, dem Verein untenstehende Einzugsermächtigung zu erteilen.

### Einzugsermächtigung

Hiermit berechige ich den *Verein Raum für Frauen e. V.* den Mitgliedsbeitrag von einmal jährlich von folgendem Konto abzubuchen:

Kontoinhaber/in: .....

IBAN: .....

Bank: ..... BIC: .....

Bickenbach, den: .....

Unterschrift des/r Kontoinhabers/in: .....

**Bitte bei Frau Christina Klöppinger, Zwingenberger Straße 16, abgeben.**

Wir alle möchten bis ins hohe Alter gesund bleiben. Wir alle wissen, dass Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und Entspannung der Gesundheit gut tun. Doch viele von uns sind im Alltag so stark eingespannt, dass ein gesundheitsbewusstes Verhalten leider oftmals in den Hintergrund rückt.

Dies will der ortsansässige Verein *Raum für Frauen e. V.* zusammen mit der *Gemeinde Bickenbach* und der *Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport* ändern.

Auf dem Gesundheitstag in Bickenbach können sich alle Bürgerinnen und Bürger Bickenbachs und auch alle anderen Interessierten, ob jung, sehr jung oder älter, über Gesundheitsangebote informieren und an Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangeboten teilnehmen.

Alle Generationen sind herzlich willkommen.

*Wir freuen uns auf Sie!*



Vorstand  
Raum für Frauen e.V.



Kompetenzteam  
Akademie für Gesundheit und Sport



Bürgermeister und Schirmherr  
Markus Hennemann

Nähere Informationen finden Sie unter  
[www.raumfuerfrauen.de](http://www.raumfuerfrauen.de)  
oder unter [www.dagesp.de](http://www.dagesp.de)

# Generationen Leben Gesundheit

Ein Gesundheitstag im Herzen Bickenbachs

**Samstag, 21. April 2018**  
**10 bis 16 Uhr**



**Rathaus in der Darmstädter Str. 7 und  
Vereinsgebäude in der Darmstädter Straße 14**

**Bickenbach an der Bergstraße**

In Kooperation mit der





## Programm

Von 10 bis 16 Uhr finden Sie im Zentrum Bickenbachs alle Informationen und Angebote rund um den Gesundheitstag.

Es stehen Ihnen für alle Fragen und Wünsche der Vorstand von Raum für Frauen e. V. und die Mitarbeiter/innen der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport zur Verfügung.

Durchweg können Getränke und kleine Mahlzeiten erworben werden.

Es stehen Spiel- und Sportmöglichkeiten für Ihre Kinder und Enkel bereit.

Daneben finden feste Programmpunkte für Erwachsene und Kinder in Form von Vorträgen und Kursen statt.

**Alle Angebote sind selbstverständlich kostenfrei. Eine Spende an Raum für Frauen e. V. wird freundlich erbeten.**



## Besondere Programmpunkte neben unserem ganztägigen Informations- und Freizeitangebot:

- 10:00 Begrüßung durch Markus Hennemann und Manuela Aßmus  
Vortrag von Prof. Dr. Frank Hänsel  
Gesundheit leben – aber wie?
- 11:00 Entspanntes Faszientraining für Erwachsene  
Entspannung für Kinder (5-12 Jahre)  
Nordic Walking Runde in Bickenbach (Ausleihe von Stöcken vor Ort möglich)
- 12:00 Pilates und Rückenschule für Erwachsene  
SAFARIKIDS Ernährung für Kinder (8-12 Jahre)
- 13:00 Gesunde Ernährung – aber alltagstauglich!
- 14:00 Entspanntes Faszientraining für Erwachsene  
Kleine Rückenschule für Kinder (5-12 Jahre)
- 15:00 Pilates und Rückenschule für Erwachsene  
Entspannung für Kinder (5-12 Jahre)  
Nordic Walking Runde in Bickenbach (Ausleihe von Stöcken vor Ort möglich)



## Sie wollen in einen Kurs hineinschnuppern?

Gerne! Sie können sich vor Ort für feste Programmpunkte eintragen. Bitte denken Sie an Sportkleidung oder an ein Handtuch. Sie können sich selbstverständlich vor Ort umkleiden.

Die Programmpunkte stehen allen Bürgerinnen und Bürgern sowie Gästen anderer Gemeinden offen.

## Veranstaltungsorte in Bickenbach an der Bergstraße



Im und am Rathaus in der Darmstädter Str. 7



Vereinsgebäude von Raum für Frauen e. V. in der Darmstädter Str. 14

Die Veranstaltung dient der Mitgliederwerbung und dem Vereinszweck. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Kompetenzteam der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport.

