

# Die Highlights der Sportwoche

## 28.8. 2. Norderstedter Langstreckenschwimmen

300 Schwimmer absolvieren an diesem Tag je nach Wettkampf 1.250 Meter, 2.500 Meter oder 5.000 Meter.

## 31.8. Gesundheitstag

Viele Mitmach-Angebote und Informationen rund um die Themen Gesundheit und Fitness.

## 31.8. Hamburg Airport Abendlauf (18.00 – 22.00 Uhr)

500 Freizeitläufer treffen sich zum Rundlauf um den See.

## 3.9. 1. Norderstedt Marketing Drachenbootrennen

Firmen, Vereine und Verbände stellen in diesem sportlichen Wettstreit ihren Teamgeist unter Beweis.

## 4.9. 5. TriBühne-Triathlon

1.000 Sportler messen sich im Schwimmen, Radfahren und Laufen. Start und Ziel ist auf der Landesgartenschau.



# Landesgartenschau Norderstedt

21. April bis 9. Oktober 2011

## Sportwoche!

### Acht Tage voller Sport-Events und Mitmach-Angeboten!

So., 28. August bis  
So., 4. September

Die Sportwoche wird präsentiert von:



Freuen Sie sich auch auf die **Vereinsmeile am 3. September** und zahlreiche Sportvorführungen wie Turniertanz, Kampfsport, Cheerleading und vieles mehr...

Das ganze Programm finden Sie online in unserem Veranstaltungskalender unter:  
[www.landeshgartenschau-norderstedt.de](http://www.landeshgartenschau-norderstedt.de)

Die Sportwoche wird präsentiert von: 

Premium-Partner

Sparkassen-Finanzgruppe



Partner



**dreifach  
einmalig**

# Die Mitmach-Angebote der Sportwoche

Landesgartenschau  
Norderstedt 2011



ANGEBOT	TAG	UHRZEIT	VERANSTALTER	TREFFPUNKT
<b>BEWEGUNG</b>				
Beratung zum Thema Bewegung	3.9.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Boßeln	2.9.	15.00 – 17.00	Norderstedter Wietersmieter	Feldpark
Dance + Aerobic	31.8.	15.00 – 15.30	Elixia	Sparkasse Südholstein Bühne
Fit im Alltag	3.9.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Fitness Teststation	31.8. bis 4.9.	jeweils 9.00 – 18.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
FlexiGym	31.8.	13.30 – 14.00	ELIXIA	Sparkasse Südholstein Bühne
Jonglieren	28.8.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Kleinfeldtennis	28.8., 3.9.	10.00 – 17.00	TC Friedrichsgabe	Feldpark, Aktionswiese
Kreativ-aktivierende Freizeitgestaltung	31.8.	10.00 – 17.00	Rosenhof Seniorenwohnanlagen	Seepromenade, Rosenhof
Laufschuh Check/ Ganganalyse	28.8. 3.9.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Laufschule	30.8.	18.30 – 19.30	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
Nordic Walking	28.8. 31.8. 31.8.	10.00 – 17.00 15.00 – 16.00 18.00 – 19.00	Klinik Nord SC Norderstedt Integrativer Sportverein Norderstedt	Seepromenade, Asklepios Eingangsbereich, NDR-Turm Eingangsbereich, NDR-Turm
Pilates	3.9.	16.00 – 17.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Power House Training	2.9.	11.00 – 12.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Rhythmuswerkstatt	28.8.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Tanz & Bewegung	28.8.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Übungen für den Alltag	2.9.	12.15 – 13.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Vital Kompakt, Pilates, Yoga, ELIXIA Workout	31.8.	14.00 – 14.30	ELIXIA	Sparkasse Südholstein Bühne

ANGEBOT	TAG	UHRZEIT	VERANSTALTER	TREFFPUNKT
<b>ENTSPANNUNG</b>				
Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen	31.8.	15.30	ELIXIA	Sparkasse Südholstein Bühne
Entspannungsübungen (Lockerung, Sonnengruß)	31.8. bis 4.9.	jeweils 09.00 – 18.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Massagen	31.8. 3.9.	12.00 – 21.00 10.00 – 17.00	Techniker Krankenkasse Klinik Nord	Seepromenade, Techniker Krankenkasse
Meditation	31.8.	13.30 – 14.00	Chaverim	Seepromenade, Asklepios Feldpark, Bustan
Qi Gong	28.8. 1.9.	11.00 – 12.00 18.00 – 19.00	Qi Gong Verein "Harmonie"	Eingangsbereich, NDR-Turm
Tai Chi	29.8.	19.00 – 20.00	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
Yoga	1.9. 3.9.	19.00 – 20.00 17.00 – 18.00	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
Yoga für Einsteiger	29.8.	13.00 – 14.00	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
<b>GESUNDHEIT</b>				
Ernährungsquiz	31.8. bis 4.9.	jeweils 9.00 – 18.00	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Herz-Kreislauf-Training	1.9.	13.00 – 14.30	ELIXIA	Seepromenade, ELIXIA
Körperfettmessung	31.8.	12.00 – 21.00	Techniker Krankenkasse	Seepromenade, Techniker Krankenkasse
Rückenkräftigung	29.8.	12.00 – 13.00	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
Rücken (Gesundheit)	30.8.	19.30 – 20.30	ELIXIA	Eingangsbereich, NDR-Turm
Rückenschonendes Tragen und Heben	3.9.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Schlaganfall (Vortrag)	2.9.	16.30 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Venencheck und Pedographie	31.8.	12.00 – 20.00	Orthopädie Service Norderstedt	Seepromenade, OSN
Wirbelsäulen-Gymnastik	28.8.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios
Wirbelsäulen-Training	31.8.	13.00	ELIXIA	Sparkasse Südholstein Bühne
Wirbelsäulenvermessung	2.9.	10.00 – 17.00	Klinik Nord	Seepromenade, Asklepios



Eine Anmeldung ist nicht möglich.