

3 Tage - Sport, Spaß & Information

Vorbeikommen, mitmachen, ausprobieren
und Neues entdecken

Dein Sport. Dein Verein.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz

www.mombacher-turnverein.de

Folgt uns auf:



Unsere Partner & Sponsoren:



Sonntag, 1. September

- 10 Jahre MTV Kinderwelt -

Kindertag in der MTV Erlebniswelt

11:00 Uhr	Begrüßung & Eröffnung in der großen Halle
GROSSE HALLE Aktionsfläche	
11:00-12:00 Uhr	Mitmachkonzert mit Oliver Mager
ab 12:00 Uhr	Hüpfburg Maskottchenaktion mit Tim und Trixi vom Rhein Hessischen Turnerbund
12:30-16:30 Uhr	Bastelangebote, Buttons, Bewegungslandschaft, Müllparcour, Schatzsuche, MTV-Ralley, Rollstuhlparcour
17:00 Uhr	Vorführung der Workshops
FOYER Vorführungen zum Staunen	
12:30-13.45 Uhr	Clown Filou Mitmachshow + Ballontiere „Clown Filous verzauberte Zirkuswelt“
14:00-14:45 Uhr	Marionettentheater „Pilou der kleine König“
15:00-16:30 Uhr	Marionetten basteln für Kinder ab 10 Jahren

SPIEGELSAAL Workshops zum Mitmachen

12:30 Uhr	Eltern-Kind-Tanz
13:30 Uhr	Rope Skipping
14:30 Uhr	Capoeira
15:30 Uhr	Stepp-Aerobic
16:30 Uhr	Eltern-Kind-Tanz

GYMNASTIKHALLE Verpflegung & Ruhezone

ab 11:00 Uhr	Getränke & Imbiss, Kaffee & Kuchen Chillen im Liegestuhl
12:00-16:30 Uhr	Smoothiebike Krabbelecke
12:30-15:00 Uhr	Kinderschminken

An allen Tagen ist der
Eintritt frei und auf jeden
Besucher wartet eine
Überraschung.



Mombacher
Turnverein 1861 e.V.



WIR FEIERN JUBILÄUM

10 Jahre MTV Kinderwelt &
20 Jahre MTV Fitnessstudio

30. August - 1. September 2019

Dein Sport. Dein Verein.

PROGRAMMÜBERSICHT

FREITAG

„Ophalias Reise um die Welt“

20:00 Uhr: Got2Move reloaded präsentiert eine getanzte Eigenproduktion, MTV Sportzentrum, große Halle

SAMSTAG

- 20 Jahre MTV Fitnessstudio - #Bewegung - Wir bewegen Mombach

Ein Tag für Gesundheit und Wohlbefinden

11:00 - 17:00 Uhr: Vorträge, Mitmachangebote, Gesundheitschecks, Probetraining, Aktionsfläche mit wechselndem Angebot, Infostände rund um Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden.

SONNTAG

- 10 Jahre MTV Kinderwelt -

Kindertag in der MTV-Erlebniswelt

11:00 - 17:00 Uhr: Hüpfburg, Mitmachkonzert mit Oliver Mager, Mitmachangebote & Workshops, Kreativangebote, Clown Filou, Marionettentheater und vieles mehr...

Freitag, 30. August

Got2Move reloaded präsentiert eine getanzte Eigenproduktion:

„Ophalias Reise um die Welt“

Die Tanzgruppe des Mombacher Turnvereins zeigt eine neue, lebendige und tänzerische Eigeninszenierung über die Dichtung, das Alter und den Tod.

Ophilia, seit vielen Jahren Schneiderin eines großen Theaters, kennt alle Vorstellungen in- und auswendig. Sie liebt das Theater. Doch eines Tages muss dieses schließen. So schwelgt sie in ihrer kleinen Wohnung in Erinnerungen, als sie plötzlich ein Rascheln wahrnimmt.

Kleine Schatten versteckten sich nach der Schließung des Theaters in ihrer Handtasche, denn sie wussten nach der Schließung nicht wohin. Und wie sich herausstellte, noch viele Schattenfreunde mehr.

Da ist die Dame nicht lange allein und lehrte den Schatten die Rollen, die sie die vielen Jahre zuvor auf der Bühne bekleidet hat. Doch die Wohnung wurde mit der Zeit zu klein und das Geld knapp.

Da zog es Ophilia und ihre Schatten hinaus in die Welt und sie erfreuten die Menschen mit ihren Vorstellungen.

Einlass: 19:00 Uhr
Beginn: 20:00 Uhr
Wo: MTV Sportzentrum, große Halle

Für Getränke ist gesorgt.

- Eintritt frei -

Samstag, 31. August

- 20 Jahre MTV Fitnessstudio - #Bewegung - Wir bewegen Mombach

Ein Tag für Gesundheit und Wohlbefinden

11:00 Uhr Begrüßung & Eröffnung
in der großen Halle

GROSSE HALLE Informieren & Mitmachen

Info-Stände

Gesundheitspraxis Permarinus / Dorn-Methode, Source - Pflege und Gesundheit, IKK, Geno Bank Mainz, Fit für alle Lebenslagen, berührungspunkt – Praxis für ganzheitliche Gesundheitsförderung,

Mitmachangebote

LSB Rollstuhlparcour, Promilleparcour der IKK, BIA-Messung der IKK und sportliche Mitmachangebote

FOYER Vorträge

11:20 Uhr **Prävention durch Sport und Bewegung**, Dr. Ronald Burger
12:20 Uhr **Füße in Form**, Sigrid Jassenkoff
13:20 Uhr **Sport + Krebs**, Dr. Thomas Flohr
14:20 Uhr **„Dorn Methode“**, Doris Hipleh-Hager
15:20 Uhr **Sport und Ernährung, Vorstellung „Pflege und Gesundheit“**, Marcel Buchheister

Im Anschluss an die Vorträge finden Mitmachangebote auf der Aktionsfläche in der großen Halle statt.

FITNESSSTUDIO Ausprobieren & Informieren

11:30 – 16:00 Uhr Individuelles Geräte Ausprobieren inkl. Beratung/Erklärung



„Tipps für deinen persönlichen Trainingsplan“

Blutdruckmessen

#Klimmzugtag -
Powern für den guten Zweck
- Kinderkrebshilfe

Hüfte / Knie und mehr Theorie + Praxis am Gerät

11:30-11:45 Uhr, 12:45-13:00 Uhr, 14:45-15:00 Uhr

Slingtraining Erläuterungen & Ausprobieren

11:45-12:00 Uhr, 13:00-13:15 Uhr, 15:00-15:15 Uhr

Faszientraining Erläuterungen & Ausprobieren

12:00-12:15 Uhr, 13:15-13:30 Uhr, 15:15-15:30 Uhr

Ausdauertraining an Cardio-Geräten:

„Wieviele kcal verbrenne ich in ... Minuten?“
12:15-12:30 Uhr, 14:00-14:15 Uhr, 15:30-15:45 Uhr

Wettspiel im 2er Team: Wer fährt in 5 Minuten am weitesten mit dem Fahrrad?“

12:30-12:45 Uhr, 14:30-14:45 Uhr, 15:45-16:00 Uhr

GYMNASTIKHALLE Verpflegung & Ruhezone

ab 11:00 Uhr **Getränke & Imbiss
Kaffee & Kuchen**

Chillen im Liegestuhl

12:00-16:30 Uhr **Smoothiebike**

16:15 Uhr **Abschluss**
Comedian Klaus Euteneuer

Auszeichnung der
Studiomitglieder der 1. Stunde