

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Sonntag, 28. August		
10.00 – 16.30 Uhr	Verschiedene Sportangebote der Asklepios Klinik Nord Von Wirbelsäulengymnastik über Nordic Walking bis hin zu Jonglieren für Anfänger	Seepromenade
10.00 – 17.00 Uhr	Kleinfeldtennis vom TC Friedrichsgabe e.V.	Feldparkwiese
11.00 – 12.00 Uhr	Qi-Gong Gruppe „Harmonie“ Gesundheitsförderung, Entspannung, Stressbewältigung	Eingangsbereich / NDR Turm
13.00 – 18.00 Uhr	2. Norderstedter Langstreckenschwimmen Auftakt der großen Wettkämpfe der Sportwoche vom 28. August 2011 bis zum 4. September 2011 ist das 2. Norderstedter Langstreckenschwimmen. Bis zu 500 Schwimmer können sich zu dieser Veranstaltung anmelden. Im Stadtpark-See wird ein Rundkurs von 1.250 Metern mit Bojen markiert. Geschwommen werden je nach Wettkampf eine Runde (1.250 Meter), zwei Runden (2.500 Meter) oder vier Runden (5.000 Meter). Mit vier Teilnehmern kann auch eine Staffel angemeldet werden. Für Kinder ab 10 Jahren wird eine 500-Meter-Strecke angeboten. Nähere Informationen zur Veranstaltung unter: www.norderstedt-langstreckenschwimmen.de	ARRIBA Strandbad
14.00 – 15.00 Uhr	Dance Sensation TSV Weddelbrook	Sparkasse Südholstein Bühne
14.00 – 16.00 Uhr	Auftritt der Sambagruppe aus Hamburg	Seepromenade
17.15 – 17.45 Uhr	Auftritt der Starlets Cheerleader Die Landesmeister 2011 im „Theme Dance“ wollen mit Ausstrahlung, Esprit und Kreativität gepaart mit sportlicher Leistungsfähigkeit die Zuschauer begeistern.	Sparkasse Südholstein Bühne
Montag, 29. August		
12.00 – 13.00 Uhr	Kräftigung des Rückens – ein Angebot des ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
	Training mit dem Flexi Bar für die Tiefenmuskulatur und Statik der Wirbelsäule	
13.00 – 14.00 Uhr	Yoga für Einsteiger – ein Angebot des ELIXIA Innere Ruhe finden, Muskulatur dehnen, kräftigen und entspannen	Eingangsbereich / NDR Turm
19.00 – 20.00 Uhr	Tai Chi – ein Angebot des ELIXIA Die ruhigen und fließenden Bewegungen des Tai Chi sind die Grundformen des chinesischen Schattenboxens. Diese Bewegungen überzeugen weltweit als sehr effektive, umfassende Heilgymnastik.	Eingangsbereich / NDR Turm
Dienstag, 30. August		
14.00 – 17.00 Uhr	Schach auf der Gartenschau Der Schachclub Norderstedt lädt zum Blitzschach ein. Zudem können sich Hobbyspieler und Vereinsspieler im Problemschach am Lösen spektakulärer Aufgaben und Auffinden überraschender Züge versuchen.	Seepromenade
18.30 – 19.30 Uhr	Laufschule – ein Angebot des ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm
19.30 – 20.30 Uhr	Gesunder und starker Rücken – ein Angebot des ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm
Mittwoch, 31. August		
09.00 – 22.00 Uhr	Gesundheitstag Ein Tag ganz im Zeichen der Gesundheit findet im Rahmen der Sportwoche statt. Mit vielen Aktionen und Ausprobierstationen rund um die Themen Körper, Gesundheit, Fitness und Sport sind alle Aktiven und solche, die es werden möchten, eingeladen, sich zu informieren und mitzumachen.	Gesamtes Gelände
09.00 – 18.00 Uhr	Das ELIXIA-Dorf In den Zelten des ELIXIA-Dorfes können Interessierte an verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten teilnehmen und sich informieren. Unter anderem mit einer	Seepromenade

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
	Slim Belly Teststation, einem Fitness-Schnelltest, dem Polar Body Age Test, Lockerungsübungen, einem Ernährungsquiz und dem Sonnengruß zum Mitmachen.	
13.00 – 16.00 Uhr	Sportprogramm mit dem ELIXIA Verschiedene Mitmachveranstaltungen zu Bewegung, Entspannung und Ernährung 13.00 Uhr: Best-Age, Step 1, Wirbelsäule 13.30 Uhr: Mitmachkurs FlexiGym 14.00 Uhr: Vital Kompakt, Pilates, Yoga, ELIXIA Workout 15.00 Uhr: Mitmachkurs Choreo Dance + Aerobic 15.30 Uhr: Mitmachkurs Entspannung, Beweglichkeit	Sparkasse Südholstein Bühne
15.00 – 16.00 Uhr	Nordic Walking mit dem 1. SC Norderstedt	Seepark
18.00 – 22.00 Uhr	1. Hamburg Airport Abendlauf Am 31. August 2011 findet unter der sportlichen Leitung des SV Friedrichsgabe der 1. Hamburg Airport Abendlauf rund um den neuen Stadtparksee statt. In gemütlicher „Feierabendatmosphäre“ kann eine Runde (ca. 2,3 Kilometer), können zwei Runden (ca. 4,6 Kilometer), drei Runden (ca. 6,9 Kilometer) oder vier Runden (ca. 9,2 Kilometer) um den See gelaufen werden. Ob schnell oder langsam – mitmachen kann jeder Freizeitläufer oder ambitionierte Wettkampfläufer, der Lust auf einen Trainingslauf der besonderen Art hat. Die Abendstimmung am See inmitten einer blühenden Landschaft wird für Norderstedt in diesem Jahr einmalig sein. Da nur eine begrenzte Zahl an Startplätzen zur Verfügung steht, sollte man sich frühzeitig anmelden. Weitere Informationen unter www.norderstedt-abendlauf.de	Seepark
18.00 – 19.00 Uhr	Nordic Walking mit dem Integrativen Sportverein Norderstedt	Seepark
19.00 – 21.00 Uhr	Öffentliches Training der Starlets Cheerleader	Sparkasse Südholstein Bühne

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
 Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
 Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Donnerstag, 1. September		
09.00 – 18.00 Uhr	Das ELIXIA-Dorf In den Zelten des ELIXIA-Dorfes können Interessierte an verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten teilnehmen und sich informieren. Unter anderem mit einer Slim Belly Teststation, einem Fitness-Schnelltest, dem Polar Body Age Test, Lockerungsübungen, einem Ernährungsquiz und dem Sonnengruß zum Mitmachen.	Seepromenade
13.00 – 14.00 Uhr	HerzKreislauf-Training in der Natur – Nordic Walking mit dem ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm
18.00 – 19.00 Uhr	Qi Gong Gemeinsam mit der Qi Gong Gruppe „Harmonie“ die Gesundheit fördern, entspannen und Stress abbauen	Eingangsbereich / NDR Turm
19.00 – 20.00 Uhr	Yoga und Entspannungstechniken mit dem ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm
Freitag, 2. September		
09.00 – 18.00 Uhr	Das ELIXIA-Dorf In den Zelten des ELIXIA-Dorfes können Interessierte an verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten teilnehmen und sich informieren. Unter anderem mit einer Slim Belly Teststation, einem Fitness-Schnelltest, dem Polar Body Age Test, Lockerungsübungen, einem Ernährungsquiz und dem Sonnengruß zum Mitmachen.	Seepromenade
10.00 – 16.30 Uhr	Verschiedene Angebote der Asklepios Klinik Nord Von Wirbelsäulenvermessung bis hin zu Schlaganfallrisikotest	Seepromenade
11.00 – 12.15 Uhr	Power House Training und richtiges Atmen Grundlagen des Pilates mit dem ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
12.15 – 13.15 Uhr	Übungen für den Alltag Tipps und Tricks für einfaches Training daheim	Eingangsbereich / NDR Turm
15.00 – 16.00 Uhr	Wasserratten in Aktion Es werden wöchentlich abwechselnd 4 Themenbereiche des breitgefächerten Sportangebots der SG Wasserratten Norderstedt durch erfahrene Trainer, Helfer und Athleten im Rahmen von Trainings-Demonstrationen vorgestellt: 1. Anfängerschwimmen, Breitan- und Gesundheitssport 2. Synchronschwimmen 3. Wettkampfsport (Jugend) 4. Triathlon (Erwachsene und Tri-Kids) Am 2. September wird der Bereich Triathlon (TriKids) vorgestellt.	Seepark / ARRIBA Strandbad
15.00 – 17.00 Uhr	Schauboßeln mit den Wietersmietern	Feldpark
15.30 – 16.00 Uhr	Kampfsportvorführungen des 1. SC Norderstedt	Sparkasse Südholstein Bühne
16.30 – 17.15 Uhr	Asklepios Klinik Nord Vortrag zum Thema Schlaganfall: Ursachen, Behandlung, Vorbeugung	Sparkasse Südholstein Bühne
Samstag, 3. September		
09.00 – 18.00 Uhr	Boßeln in Norderstedt Lüch op! Der einzige Boßelverein im Kreis Segeberg – die Norderstedter Wietersmieter – stellt sich vor. Die Besucher können selbst mal eine Kugel in die Hand nehmen und sich über Training, Wettkämpfe und Geselligkeiten informieren.	Seepromenade
09.00 – 18.00 Uhr	Schach auf der Gartenschau Der Schachclub Norderstedt lädt zum Blitzschach ein. Zudem können sich Hobbyspieler und Vereinsspieler im Problemschach am Lösen spektakulärer Aufgaben und Auffinden überraschender Züge versuchen.	Seepromenade

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
09.00 – 18.00 Uhr	Das ELIXIA-Dorf In den Zelten des ELIXIA-Dorfes können Interessierte an verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten teilnehmen und sich informieren. Unter anderem mit einer Slim Belly Teststation, einem Fitness-Schnelltest, dem Polar Body Age Test, Lockerungsübungen, einem Ernährungsquiz und dem Sonnengruß zum Mitmachen.	Seepromenade
10.00 – 16.30 Uhr	Verschiedene Sportangebote der Asklepios Klinik Nord Von Wirbelsäulengymnastik über Nordic Walking bis hin zu Jonglieren für Anfänger	Seepromenade
10.00 – 17.00 Uhr	Kleinfeldtennis vom TC Friedrichsgabe e.V.	Feldparkwiese
10.00 – 18.00 Uhr	1. Norderstedt Marketing Drachenbootrennen Der Verein Norderstedt Marketing e.V. veranstaltet am 3. September das 1. Norderstedt Marketing Drachenbootrennen auf dem Stadtpark-See während der Sportwoche der Landesgartenschau Norderstedt. Die Veranstaltung richtet sich an Norderstedter Unternehmen, Vereine und Verbände sowie an Firmen aus dem Umland. Im sportlichen Wettstreit soll der Teamgeist der Mitarbeiter geweckt und das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt werden. Das Sprichwort „Wir sitzen alle im selben Boot“ wird hier Wirklichkeit. Nur das Team, dem es gelingt, zusammen möglichst koordiniert an einem Strang zu ziehen, wird gewinnen. Ein sportliches Highlight für Mitarbeiter und Kollegen. Informationen und Anmeldung unter www.norderstedt-drachenbootrennen.de .	Seepark
14.30 – 15.00 Uhr	Auftritt der „Young Supreme“, der Jazz-Dance-Gruppe des 1. SC Norderstedt e.V.	Sparkasse Südholstein Bühne
15.30 – 16.00 Uhr	Auftritt der Starlets Cheerleader Die Landesmeister 2011 im „Theme Dance“ begeistern mit Ausstrahlung, Esprit und Kreativität sowie mit sportlicher Leistungsfähigkeit die Zuschauer.	Sparkasse Südholstein Bühne
16.00 – 17.00 Uhr	Pilates – ein Angebot des ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm
17.00 – 18.00 Uhr	Yoga – ein Angebot des ELIXIA	Eingangsbereich / NDR Turm

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de

Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt

Die Sportwoche vom 28. August bis 4. September

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Sonntag, 4. September		
09.00 – 18.00 Uhr	Das ELIXIA-Dorf In den Zelten des ELIXIA-Dorfes können Interessierte an verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten teilnehmen und sich informieren. Unter anderem mit einer Slim Belly Teststation, einem Fitness-Schnelltest, dem Polar Body Age Test, Lockerungsübungen, einem Ernährungsquiz und dem Sonnengruß zum Mitmachen.	Seepromenade
10.00 – 18.00 Uhr	5. TriBühne-Triathlon Der 5. TriBühne-Triathlon findet am 4. September 2011 als krönender Abschluss der Sportwoche auf der Landesgartenschau Norderstedt 2011 statt. Die Veranstaltung der SG Wasserratten Norderstedt e.V. richtet sich an alle, die Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen haben, vom Freizeit- bis zum Leistungssportler. 1.000 Startplätze können vergeben werden. Zur Auswahl stehen Volks-, Olympischer und der beliebte Staffeltiathlon. Start zum Schwimmen wird im Strandbad sein, die Wechselzone befindet sich auf der Schleswig-Holstein-Straße, wo auch die Radstrecke absolviert wird. Gelaufen wird entlang der Schleswig-Holstein-Straße und im Landesgartenschau-Gelände mit Zieleinlauf bei der Sparkasse Südholstein Bühne. Anmelden kann man sich unter www.norderstedt-triathlon.de .	Gesamtes Gelände
10.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 15.30 Uhr	GUT! für Schleswig-Holstein. Sportliche Betätigung wird nicht nur durch ein längeres und gesünderes Leben belohnt, sondern macht auch Spaß. Das zeigen auch die schleswig-holsteinischen Sparkassen, die gemeinsam mit dem Kreissportverband Segeberg passend zum TriBühne-Triathlon ein sportliches Bühnenprogramm zum Zuschauen und Mitmachen auf die Beine stellen.	Sparkasse Südholstein Bühne

Änderungen vorbehalten

Pressekontakt: Mirjam Brungs | Julia Mischke | Jan Willems
Telefon 040 . 325 99 30-15 | Fax 040 . 325 99 30-29
presse@landesgartenschau-norderstedt.de
Landesgartenschau Norderstedt 2011 gGmbH | Emanuel-Geibel-Str. 1-3 | 22844 Norderstedt