

# Fest der Goldenen Generation

Schallaburg, Mittwoch, 1. Oktober 2008, 9:00 bis 17:00 Uhr, Programmbeginn 10:00 Uhr  
 Durch das Programm führt Peter Rapp

## Programm Bühne (Turniergarten)

<b>10:00</b>	<b>Eröffnung</b> durch Peter Rapp	Bühne
<b>10:00-10:45</b>	<b>Nordic Walking</b> – Übungen auf dem Schlossareal mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Treffpunkt Bühne
<b>10:30-10:50</b>	<b>Tanz in den Herbst</b> – Seniorentanzgruppen präsentieren Volkstänze aus Österreich	Bühne
<b>11:00-11:15</b>	<b>Koordinationsübungen</b> mit dem Sportlandball mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Bühne
<b>11:15-11:25</b>	<b>Tanz in den Herbst</b> – Seniorentanzgruppen präsentieren Volkstänze aus Österreich	Bühne
<b>11:30-11:45</b>	<b>Die gefinkelten 5</b> – Leichte Koordinationsübungen mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Bühne
<b>11:50-12:10</b>	<b>Tanz in den Herbst</b> – Seniorentanzgruppen präsentieren Volkstänze aus Österreich	Bühne
<b>12:15-12:40</b>	<b>Fitness leicht gemacht</b> – Kräftigungsübungen mit dem "Tut gut" Gymnastikband	Bühne
<b>12:40-13:00</b>	<b>Boogie Schautanz</b> – Boogie zu „wilder Musik aus den 60ern und 70ern“	Bühne
<b>13:00-13:30</b>	<b>Eröffnung</b> durch LR Mag. <b>Johanna Miki-Leitner</b>	Bühne
<b>13:30-14:15</b>	<b>Nordic Walking</b> – Übungen auf dem Schlossareal mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Treffpunkt Bühne
<b>13:45-14:15</b>	<b>Boogie Schautanz</b> – mit Publikumsbeteiligung	Bühne
<b>14:15-14:30</b>	<b>Die gefinkelten 5</b> – Leichte Koordinationsübungen mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Bühne
<b>14:45-15:00</b>	<b>Koordinationsübungen</b> mit dem Sportlandball mit Trainern von SPORT.LAND.NÖ	Bühne
<b>16:15-16:45</b>	<b>Gewinnspiel Verlosung</b>	Bühne

11:00-11:40 14:00-14:40 15:00-15:40	Märchen von Zauberkräften – Dena Seidl erzählt	Apfelhain
---	--	-----------

## Programm Vortragssaal (Schloss)

10:15-11:00	<b>Besser essen</b> – Ein ganzes Leben voller Genuss. Tipps zur Ernährung	Vortragssaal
11:15-12:00	<b>Natürliche Hautpflege</b> – Fachvortrag über die "Pflege für die reife Haut" mit Naturkosmetik für SIE und IHN	Vortragssaal
12:15-13:00	<b>Gesundheit durch Kräuter</b> – Vortrag über Kräuter. Geschichte und altes Wissen - richtige Anwendung im Alltag.	Vortragssaal
13:45-14:30	<b>Lachmuskeltraining</b> – Lesung von Gerhard Blaboll über Witziges und Ironisches aus dem Alltag	Vortragssaal
14:45-15:30	<b>Besser essen</b> – Ein ganzes Leben voller Genuss. Tipps zur Ernährung	Vortragssaal
15:30-16:15	<b>Lesung</b> – Michael Korth liest aus seinem Erfolgstitel „Der große Geist spricht - Reden berühmter Häuptlinge“	Vortragssaal

## Ganztägiges Programm

### Noch mehr Fitness und Gesundheit

Von 10.00 bis 17.00 Uhr können Sie Ihren Fitnesszustand testen lassen. In Kooperation mit der Sportunion NÖ haben Sie die Möglichkeit, beim MFT-Test das Gleichgewicht, Sensomotorik und Stabilität des Körpers festzustellen. Der TDS-Test zeigt Ihnen Ihre Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit, Rhythmusfähigkeit und Kondition.

Am Informationsstand von "Gesünder leben in Niederösterreich" erhalten Sie zahlreiche Produkte für Ihre Gesundheit. So gibt es z.B. das "besser essen-Rezeptbuch", das "besser bewegen-Buch", das Vorsorgepaket sowie Broschüren mit Gesundheitstipps für Senioren.

### Information

Den ganzen Tag können Sie beim Info Stand des Veranstalters Auskunft zur Initiative „aktiv plus“ bekommen, es wird ein Reiseveranstalter für seniorengerechte Reisen vor Ort sein, ebenso wie Infostände für Kultur, Literatur, Thermen und Wellness, Ausflugsziele sowie Vorsorge und Versicherung.

### Spiel, Spaß & Entspannung

Beim Eintritt erhalten Sie einen Teilnahmechein, mit dem Sie sich auf eine „Räseltour“ durch die Ausstellung machen können. Sie müssen nur einige Fragen beantworten, deren Antworten Sie in der Ausstellung finden. Der Sieger wird aus allen abgegebenen, gültigen Teilnahmeceinen um 16.15 Uhr auf der Bühne gezogen. Unter den Apfelbäumen im Renaissancegarten ist für verschiedenste Brett oder Kartenspiele gesorgt, oder Sie lassen einfach die Seele baumeln und die müden Füße ruhen. Sie können aber auch mit einem echten Indianer Bogenschiessen gehen.

### Unterhaltung, Tanz & Kulinarisches

Auf der Festbühne, vor dem Turniergarten und im Arkadenhof erwarten Sie Vorträge, Volkstanz und Boogie zu „wilder Musik aus den 60ern und 70ern“. Wer Lust verspürt, kann auf der Tanzfläche im Nostalgiecafe selbst das Tanzbein schwingen, die Boogietruppe wird Ihnen zur Seite stehen. Im Restaurantzelt im Garten oder im Schlossrestaurant können Sie Ihren Hunger stillen und den Durst löschen.

Kulinarische Köstlichkeiten hält „so schmeckt Niederösterreich“ für Sie bereit.

### Nostalgisches & Topaktuelles

Vor dem Turniergarten können Sie ausgestellte Fahrzeuge aus den 60ern und 70ern bestaunen, gleich daneben haben Sie die Möglichkeit am neuesten ÖAMTC – Stand Ihre Reaktion zu testen.

### Kultur & Bildung

Vorträge über die Pflege reifer Haut mit Naturkosmetik für SIE und IHN , über Kräuter, deren Wirkung und Anwendung , eine Lesung von Gerhard Blaboll aus dem „Lachmuskeltraining“- komisches und satirisches aus dem Alltag, ein Besuch der aktuellen Ausstellung „Indianer - Ureinwohner Nordamerikas“, eine Lesung von Michael Korth aus seinem Erfolgstitel „Der große Geist spricht – Reden berühmter Indianerhäuptlinge“ und Gespräche mit echten Indianern am Veranstaltungsgelände – **Sie haben die Wahl!**