

GROSSES VITALTAGE-GEWINNSPIEL:

Unter allen Teilnehmern verlosen wir und unsere Partner attraktive Preise, wie: **50 x Vitalfrühstück oder attraktive Sportpreise. Zusätzlich kommt der Osterhase am Ostersonntag**, mit etwas Glück und mit freundlicher Unterstützung des Rewe Markt Centers, zu Ihnen!

SO GEHT'S: Tragen Sie **4 Kennwörter** oder **2 Gassi-Berichte** und **2 Kennwörter** ein, Gewinnspielseite abtrennen und versenden per Mail an info@stadtmarketing-uelzen.de oder direkt abgeben bei der **Touristinfo, Herzogenplatz 2** oder beim **Stadtmarketing, Lüneburger Str. 34, 29525 Uelzen**. Abgabe bis zum **31.03.2021, 12:00 Uhr**.

Die Kennwörter werden innerhalb jedes Video-Streams vom Trainer erwähnt oder Sie halten Ausschau nach Schildern während Ihrer Outdoortouren.

Kurs: V	Kennwort:	
Kurs: V	Kennwort:	
Kurs: V	Kennwort:	
Kurs: V	Kennwort:	

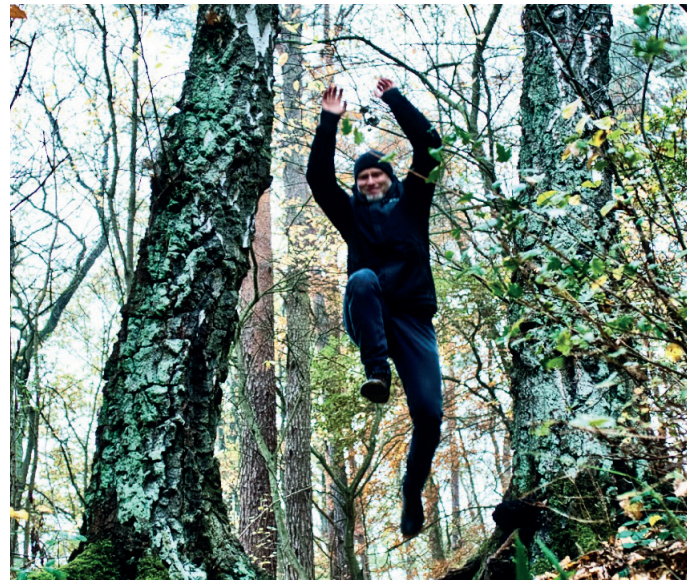
Gassi 1: Datum/Uhrzeit:

Gassi 2: Datum/Uhrzeit:

Name des Tieres:

☐ Ja, ich möchte als Familie mit ☐ Kindern bei der Verlosung des Osterhasen-Besuchs teilnehmen.
(Ankreuzen/Anzahl Kinder)

Name:
Tel. / E-Mail:



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Uelzen punktet mit drei wunderschönen Naherholungsgebieten. Im Westen der Stadtwald, im Süden der Königsberg und im Osten der Oldenstädter Wald und See. Extra für die Vitaltage Uelzen stellen wir Ihnen acht Lieblingsrundtouren vor. Fünf für Wanderungen, Walking- oder Joggingrunden zwischen 5 und 9 km und drei Radtouren zwischen 31 und 55 km. **MACHEN SIE MIT!**

V31	Große Königsbergrunde „Heike“	9 km
V32	Kleine Königsbergrunde „Silvi“	5 km
V33	Oldenstadtrunde „große Gabi“	8 km
V34	Oldenstadtrunde „kleine Gabi“	6 km
V35	Stadtwaldrunde „Anke“	8 km
V36	Cumulusschleife mit Ebstorf	36 km
V37	Wildgattertour mit Suderburg	31 km
V38	Kranichroute mit Rosche	55 km

Tourenbeschreibungen und Karten zum Herunterladen finden Sie unter www.vitaltage-uelzen.de



GASSI-RUNDE

Schnappen Sie sich Ihren Hund (oder Schweinehund) und werden aktiv!

Die Vitaltage sollen motivieren, tägliche Spaziergänge mit dem Hund zu erweitern und neue Routen mit Ihrem Vierbeiner zu testen! Unter allen Teilnehmern verlosen wir gemeinsam mit der Uelzener Versicherung den Ratgeber „Hund & Mensch - Ein super Team.“



SO GEHT'S:

Notieren Sie auf dem Flyer die Dauer Ihres Spazierganges, machen Sie ein Foto von sich und Ihrem Vierbeiner und posten Sie es auf Facebook oder Instagram mit **#vitaltageuelzen** oder senden Sie es uns an info@stadtmarketing-uelzen.de.



Vitaltage UELZEN



Hansestadt Uelzen

→ **Vitaltage
Uelzen**
Gesundheits- &
Bewegungsangebote
vom 20. - 31.März 2021

Vitaltage

Die Daten werden nicht elektronisch gespeichert. Spätestens vier Wochen nach Ablauf des Gewinnspiels werden die Gewinnspielkarten vernichtet. Um an dem Gewinnspiel teilzunehmen, müssen die Kontaktdaten ausgefüllt sein. Mit dem Einsenden wird genehmigt, dass die Gewinnernamen auf vitaltage-uelzen.de veröffentlicht werden dürfen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die kompletten Teilnahmebedingungen sind unter vitaltage-uelzen.de veröffentlicht. Der Veranstalter des Gewinnspiels behält sich jederzeit vor, das Gewinnspiel zu unterbrechen oder auch ganz abzubrechen. Bildnachweis: Adobe Stock, Outdoor: Paul Mandelkow, Aktiv (Tänzerin): Sabrina Mennerich. Weitere Informationen der Teilnahmebedingungen unter vitaltage-uelzen.de.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Therapiezentrum

Schülke

mycity®

www.vitaltage-uelzen.de





ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT UND MACHEN SIE MIT!

Pünktlich zum Frühlingsanfang, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Lust auf lange Spaziergänge und auf ausreichend Bewegung wecken, laden die **Vitaltage Uelzen** zu vielzähligen **Aktiv- und Gesundheitsprogrammen** ein.

Die drei Kategorien: **Indoor**, **Outdoor** und **Gassi-Runde** sind für jede Altersklasse und für **Beginner** bestimmt.

Sie benötigen **keine Vorkenntnisse** und können an den Programmen live von Zuhause aus teilnehmen.

Erfahren Sie mehr auf den nächsten Seiten
und auf vitaltage-uelzen.de!

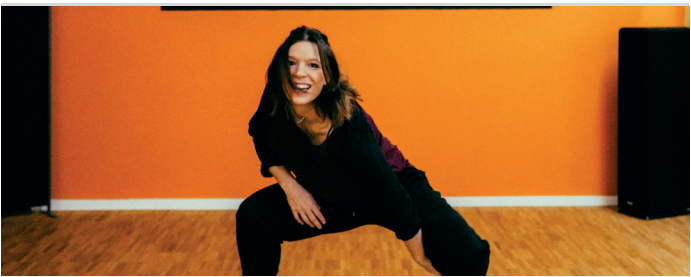
GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie
einen von 12
Stadtgutscheinen
à 25 Euro!



Fotografieren Sie sich bei Ihren Aktivitäten während unserer Vitaltage und senden Sie Ihr Lieblingsbild an info@stadtmarketing-uelzen.de oder posten Ihr Foto direkt auf Facebook oder Instagram [#vitaltageuelzen](https://www.instagram.com/vitaltageuelzen)

Die AOK Niedersachsen und das Orga-Team der Vitaltage freuen sich auf Ihre Einsendungen.



INDOOR - AKTIV - LIVESTREAM

- | | | |
|-----|---|--------------------------|
| V1 | SAMSTAG, 20.03. | 15:00 – 16:00 Uhr |
| | Jumping Fitness mit Mini-Trampolin
<i>Wibke Apel & Annika Kutzner</i> | |
| V2 | SONNTAG, 21.03. | 12:00 – 13:00 Uhr |
| | Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
<i>Aaron Mennerich</i> | |
| V3 | MONTAG, 22.03. | 18:00 – 19:00 Uhr |
| | Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
<i>Aaron Mennerich</i> | |
| V4 | DIENSTAG, 23.03. | 12:00 – 12:45 Uhr |
| | Pilates & Yoga, <i>Corinna Bock</i> | |
| V5 | DONNERSTAG, 25.03. | 16:00 – 16:45 Uhr |
| | Tabata-Workout, <i>Finn Thiemann</i> | |
| V6 | DONNERSTAG, 25.03. | 18:00 – 18:45 Uhr |
| | Hip Hop, <i>Lina Stuhlmann</i> | |
| V7 | Freitag, 26.03. | 16:00 – 17:00 Uhr |
| | Mach' mit und mach' Dich fit!
Anfänger/Fortgeschrittene, <i>Moritz Laufer</i> | |
| V8 | Freitag, 26.03. | 18:00 – 19:00 Uhr |
| | Führen und geführt werden:
Die ersten Schritte beim Paartanz, <i>Jens Bode</i> | |
| V9 | FREITAG, 26.03. | 20:00 – 21:00 Uhr |
| | Fundance, 20 – 60 Jahre, <i>Sabrina Mennerich</i> | |
| V10 | SAMSTAG, 27.03. | 15:00 – 16:00 Uhr |
| | Mach' mit und mach' Dich fit!
Anfänger/Fortgeschrittene, <i>Moritz Laufer</i> | |
| V11 | SONNTAG, 28.03. | 16:00 – 17:00 Uhr |
| | Line-Dance, <i>Birgit Schwerin</i> | |



INDOOR - AKTIV - LIVESTREAM

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| V12 | MONTAG, 29.03. | 17:00 – 18:00 Uhr |
| | Natural Movement, <i>Paul Mandelkow</i> | |
| V13 | DIENSTAG, 30.03. | 18:00 – 19:00 Uhr |
| | Bootcamp, <i>Kevin Schwenkler</i> | |
| V14 | DIENSTAG, 30.03. | 20:00 – 20:30 Uhr |
| | Merengue Tanz für Beginner, <i>Tanzschule Krüger</i> | |

ERHOLUNG - LIVESTREAM

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| V15 | SONNTAG, 21.03. | 17:00 – 17:45 Uhr |
| | Thema Rücken/Schulter-Nacken
<i>Francesco Sabatino, benötigt: Faszienball & Faszienrolle</i> | |
| V16 | DIENSTAG, 23.03. | 17:00 – 18:30 Uhr |
| | Qi Gong, <i>Heilpraktikerin Harbecke-Schulz</i> | |
| V17 | MITTWOCH, 24.03. | 12:00 – 12:30 Uhr |
| | Stressabbau im Homeoffice, <i>Amanda Pur</i> | |
| V18 | MITTWOCH, 24.03. | 15:30 – 16:15 Uhr |
| | Wie verbessere ich meine Körperhaltung?
<i>Tipps & Anleitungen, Physiotherapeut Jürgen Stark</i> | |
| V19 | MITTWOCH, 24.03. | 17:00 – 17:30 Uhr |
| | Meditation, <i>Marcus Wendt</i> | |
| V20 | SAMSTAG, 27.03. | 17:00 – 17:45 Uhr |
| | Life Kinetik /Gleichgewicht, <i>Gregor Trowitzsch</i> | |
| V21 | Montag, 29.03. | 19:00 – 19:45 Uhr |
| | Liebscher & Bracht (Thema Hüfte/Knie)
<i>Francesco Sabatino, benötigt: Faszienball & Faszienrolle</i> | |
| V22 | MITTWOCH, 31.03. | 17:00 – 17:30 Uhr |
| | Meditation, <i>Marcus Wendt</i> | |



KINDER & JUGENDLICHE LIVESTREAM

- | | | |
|-----|---|--------------------------|
| V23 | SAMSTAG, 20.03. | 11:00 – 12:00 Uhr |
| | Floor Bare, ab 13 Jahre, <i>Karin Graaf</i> | |
| V24 | SAMSTAG, 20.03. | 14:00 – 14:45 Uhr |
| | Jumping Fitness mit Mini-Trampolin, 4 – 12 Jahre | |
| V25 | MONTAG, 22.03. | 16:00 – 17:00 Uhr |
| | Schauspiel & Moves, 9 – 11 Jahre, <i>Amanda Pur</i> | |
| V26 | SONNTAG, 28.03. | 14:00 – 15:00 Uhr |
| | Spiel und Spaß rund ums Pony, 3 – 10 Jahre, <i>Ute Lenger</i> | |
| V27 | SONNTAG, 28.03. | 18:00 – 19:30 Uhr |
| | Streetdance & Hip Hop, ab 12 Jahre, <i>Sabrina Mennerich</i> | |
| V28 | MITTWOCH, 31.03. | 16:00 – 16:30 Uhr |
| | Musik & Tanz, 3 - 6 Jahre
<i>Musikschule Uelzen</i> | |

ERNÄHRUNG - LIVESTREAM

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| V29 | SONNTAG, 21.03. | 15:00 – 16:00 Uhr |
| | Ernährungs- und Bewegungstipps für's Homeoffice, <i>Corinna Bock</i> | |
| V30 | SAMSTAG, 27.03. | 12:00 – 12:30 Uhr |
| | Gesunde und einfache Ernährung, <i>Marlies Schulz</i> | |