

• **Tagesprogramm:**

11.00 Uhr **Beginn der Veranstaltung**
11.00 – 11.30 **Musikalische Einlagen der Böhmischen**
11.30 – 12.00 **Schuhplattler Eppan**
12.00 – 12.30 **Einradfahrer Lajen**
12.30 – 13.00 **dance & fun**

13.00 Uhr **Grußworte**
Landesrat Dr. Richard Theiner
Bürgermeister Dr. Franz Lintner
Musikalische Einlage der Böhmischen

14.00 – 14.30 **Zirkusgruppe Kastelruth**
14.30 – 15.00 **dance & fun**
15.00 – 15.30 **Einradfahrer Lajen**
15.30 – 16.00 **Schuhplattler Eppan**
16.00 – 16.30 **Zirkusgruppe Kastelruth**

• **Programma della giornata:**

ore 11.00 **Inizio della manifestazione**
11.00 – 11.30 **Esibizione di musica tradizionale**
11.30 – 12.00 **“Schuhplattler” Appiano**
12.00 – 12.30 **Monociclisti di Laion**
12.30 – 13.00 **dance & fun**

13.00 Uhr **Parole di saluto**
Assessore Dott. Richard Theiner
Sindaco Dott. Franz Lintner
Esibizione di musica tradizionale

14.00 – 14.30 **Artisti da circo Castelrotto**
14.30 – 15.00 **dance & fun**
15.00 – 15.30 **Monociclisti di Laion**
15.30 – 16.00 **“Schuhplattler” Appiano**
16.00 – 16.30 **Artisti da circo Castelrotto**

Diese Vereine & Verbände gestalten den Tag mit und bieten beim Parkplatz am großen Montiggler See „Erlebnisinseln“ an:
Le seguenti unioni e associazioni partecipano attivamente a questa giornata, realizzando svariate “isole ricreative” al parcheggio del Lago Grande di Monticolo:

Seniorenverein Eppan • Associazione Anziani Appiano (verteilt Äpfel • distribuisce mele)
VKE (Grand Prix für Kinder & Spielbus • Gran premio per i bambini)
Tourismusverein Eppan • Associazione turistica Appiano (verleiht Räder • noleggio bici)
Weißes Kreuz Eppan • Croce Bianca Appiano (Einsatzfahrzeug & Infos zum Notfall • ambulanza e informazioni sul primo soccorso)
Diabetikerverband • Associazione Diabetici („Spielend“ Information zum Diabetes • informazioni sul diabete attraverso dei giochi)
Infes • Infda („Dick den Weg beschreiten“ • “Percorrere la propria strada con qualche chilo in più”)
Südtiroler Alpenverein (Kletterwand • palestra di roccia)
Südtiroler Verein der Volkswanderer (5 und 10 km Wanderstrecke • percorsi da 5 e 10 km)
SSV Leifers/Pfatten • SSV Laives/Vadana (Torwandschießen • parete per tiri in porta)
Pneumologischer Dienst SB Bozen • Servizio pneumologico ASL Bolzano (Information zur Raucherentwöhnung • informazioni per smettere di fumare)
Dienst für Sportmedizin SB Bozen • Servizio medico sportivo ASL Bolzano (Körper „check up“ mit Quiz • check up del corpo e quiz)
Animativa (Jugendzirkusgruppe Kastelruth • gruppo circense giovanile di Castelrotto)
Pisoni Sport (geführte Nordic Walking Wanderungen • escursioni guidate di nordic walking)
Schuhplattlergruppe
Kneippbund • Associazione Kneipp (Fit mit Kneipp • in forma con Kneipp)
Dance and fun (Tanzvorführung • spettacolo di danza)
Einradgruppe Lajen • Gruppo monociclistico Laion („auf einem Rad“ • “Su una ruota sola”)
Förster • Guardie forestali (alles zum Thema Wald • per scoprire tutto sul bosco)

- Weiters unterstützen den Gesundheitswandertag:
- Inoltre sostengono la giornata “La salute in cammino”:

Katholischer Verband der Werktätigen (KVW)
Katholischer Familienverband (KFS)
Verband der Südtiroler Sportvereine (VSS)
Unione Società Sportive Altoatesine (USSA)
Clup Alpino Italiano (CAI)
Südtiroler Krebshilfe • Associazione Assistenza Tumori Alto Adige
Südtiroler Ärztekammer • Ordine dei Medici dell’Alto Adige.

Stiftung Vital: Wer die 6 Km lange Vital-Route rund um den kleinen und großen Montiggler See wandert, erhält ein kleines Geschenk.

Fondazione Vital: Chi completerà il percorso Vital (6 km) attorno al Lago Piccolo e al Lago Grande di Monticolo, riceverà un simpatico omaggio.

SÜDTIROLER GESUNDHEITSWANDERTAG LA SALUTE IN CAMMINO

I.P.

rund um die Montiggler Seen
Sonntag, 8. Oktober 2006

von 11 bis 16.30 Uhr

passeggiata intorno ai laghi di Monticolo
domenica 8 ottobre 2006
dalle ore 11 alle ore 16.30



Südtirol bewegt sich
Alto Adige in movimento

STIFTUNG
FONDAZIONE 
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani



Machen Sie mit. Gemeinsam bewegen wir Südtirol.

Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung beeinflussen unsere Gesundheit. Man muss aber keinen Leistungssport betreiben, wenn man fit bleiben und gesünder leben möchte. Es reicht, wenn man sich täglich 30 Minuten bewegt. Und das ist nicht schwer: Wir gehen zu Fuß und lassen das Auto oder das Motorrad stehen; wir steigen die Treppen hoch anstatt mit dem Lift zu fahren. Das alles sind kleine Streicheleinheiten, die unser Körper braucht. Also gönnen wir sie ihm.

Besuchen Sie am Gesundheitswandertag auch die vielen „Erlebnisinseln“ auf dem Parkplatz beim Großen Montiggler See. Zahlreiche Vereine und Verbände sorgen für kurzweilige Unterhaltung, die Böhmisches spielt auf, die Stiftung Vital serviert mit Unterstützung der Gemeinde Eppan ein Fitness-Buffer und der Sanitätsbetrieb Bozen ist mit Fachleuten vertreten, die allen Interessierten wichtige Informationen zur gesunden Ernährung und zur Bewegung geben können. Und dann gibt's noch wertvolle Tipps für all jene, die endlich mit dem Rauchen aufhören wollen.

Partecipate anche voi: assieme faremo muovere l'Alto Adige.

Poco movimento e un'alimentazione non equilibrata incidono molto sulla nostra salute. Tuttavia, non è necessario essere degli agonisti per restare sani e in forma, è sufficiente muoversi mezz'ora al giorno. Facile: basta lasciare a casa l'auto o il motorino e andare a piedi oppure salire le scale invece di usare l'ascensore. Diamo al nostro corpo le cure di cui ha bisogno.

Durante questa giornata speciale potrete anche visitare le numerose „Isole dell'avventura“ presso il parcheggio del Lago Grande di Monticolo. Svariate unioni e associazioni vi faranno divertire a ritmo di musica altoatesina suonata dal vivo, mentre la Fondazione Vital con il sostegno del Comune di Appiano organizzerà un buffet all'insegna del fitness. L'Azienda Sanitaria di Bolzano invierà alcuni esperti, a disposizione di tutti coloro che vorranno informarsi in merito all'attività fisica e a un'alimentazione più sana. Infine, anche a coloro che hanno finalmente deciso di smettere di fumare saranno dati suggerimenti preziosi.



Wie komme ich zum Großen Montiggler See?

Entweder mit der Bahn bis Sigmundskron und dann mit dem Fahrrad oder zu Fuß weiter (1), oder von Eppan per Fahrrad oder zu Fuß (2), oder vom Parkplatz der Kellereingensenschaft Kaltern (3), oder vom Kalterer See durch das Frühlingstal (4), oder vom Parkplatz der Sportzone Rungg (5), oder von Pfatten (6) zum Großen Montiggler See.

Come arrivare al Lago Grande di Monticolo?

Con il treno fino a Ponte Adige, per poi continuare in bici o a piedi (1), da Appiano in bici o a piedi (2), dal parcheggio della Cantina Sociale di Caldaro (3), dal Lago di Caldaro attraverso la Valle della Primavera (4), dal parcheggio della zona sportiva Ronco (5), oppure da Vadena (6) al Lago Grande di Monticolo.