



Programm für „Frühjahrsmarkt BZA 2025“

Unser Programm für den Frühjahrsmarkt! Jung und Alt sind herzlich willkommen zu den zahlreichen Aktionen und Aktivitäten. Bitte halten Sie sich über unsere Webseite auf dem Laufenden, denn immer noch kommen Angebote zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden – Fit in den Frühling „ dazu. Die Veranstaltungen finden bei gutem Wetter in der Innenstadt, vom Schloß durch die Fußgängerzone, über den Marktplatz bis zum Ludwigsplatz statt. Details erfahren Sie jederzeit über unsere Webseite/App. (QR Code)

Am Sonntag Nachmittag wird es zudem auf dem Marktplatz zusätzlich noch einige Aktivitäten geben, kommen Sie einfach vorbei! Dort erfahren Sie auch jederzeit an unserem Fit in den Frühling Infostand, was los ist.

Samstag, 5.4. 2025

10:00-10:30 Uhr: Lebensmittel als Brainfood (Treffen Marktplatz – Frühjahrsmarkt-Infostand)

11:00 Uhr: Hatha Yoga für Erwachsene (Treffen am Marktplatz – Frühjahrsmarkt Infostand)

14:00 Uhr: Es geht rund. Bei einem E-Bike Training des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs e. V. (**ADFC**) werden interessierte E-Bike FahrerInnen **auf den eigenen Rädern** für den Frühling fit gemacht.

Die Plätze für dieses Training sind begrenzt: Acht Personen werden von der Trainerin hilfreiche Tipps für die Sicherheit im Umgang mit dem E-Bike bekommen.

Wir bitten um telefonische Voranmeldung (unter 06343 6100680), dann wird der genaue Anmeldemodus bekannt gegeben. Die Teilnahme ist für alle gesetzlich Krankenversicherten dank einer Förderung durch das GKV-Bündnis kostenlos. Für privat Versicherte fällt ein Beitrag von 45 € an. Das Training dauert 3 Stunden. Der genaue Ort (Parkplatz) wird noch bekannt gegeben.

14:00 Uhr: Thema Ernährung: Vorstellung des Präventionskurses der DGE „Ich nehme ab“ (Treffen Marktplatz – Frühjahrsmarkt Infostand)

Seit Ende 2024 bietet Ina Klein als Diätassistentin in Herxheim zertifizierte Ernährungsberatung an. Neben individuellen Einzelberatungen, die im Krankheitsfall von den Krankenkassen bezuschusst werden können, startet ab dem 29. April auch ein Präventionskurs der DGE. „*Ich nehme ab*“ ist ein Programm, das neben der Gewichtsreduktion auch das Ziel hat, einen gesundheitsfördernden Lebensstil in lockerer Atmosphäre, alltagstauglich näherzubringen. Über einen Zeitraum von sechs Monaten finden regelmäßige Termine in einer festen Gruppe statt. Frau Klein informiert Sie in Ihrem



Kurzvortrag, welche Inhalte Sie erwarten und für wen der Kurs geeignet ist. Im Anschluss dürfen Sie in einer Schokoladenmeditation Schokolade neu kennenlernen. Diese Übung ist für Kinder ab 6 Jahren (mit Begleitung) und Erwachsene geeignet. Die angebotene Schokolade ist laktose- und glutenfrei. Frau Klein ist von 12-18 Uhr an Ihrem Infostand.

15 Uhr: Bodyscan (Treffen am Marktplatz – Frühlingsmarkt Infostand)

- kurze Einführung und Erklärung über Entspannung und Achtsamkeit (Auswirkungen auf das Gehirn und was das bedeutet bei verschiedenen Krankheitsbildern oder auch präventiv)
- 1x Bodyscan max. 8 Teilnehmer/1x Entspannung max. 8 Teilnehmer, jeweils max. 30 Minuten (Anmeldung unter 06343-9249978 JuLaine)
Frau Engel wird von 12-18 Uhr an Ihrem Infostand sein

Sonntag, 6.4.2025

13-18 Uhr: Sport und Bewegung in der Stadt (Infos am Frühlingsmarkt Infostand auf dem Marktplatz)

13-18 Uhr: Hörrätsel mit „Hörerlebnis Geiger und Theilmann“ vor dem Schloß Bad Bergzabern.

14:00-18 Uhr: Essbare Stadt: wir bepflanzen gemeinsam 4 Hochbeete für die Stadt mit leckerem Gemüse. Besonders auch für Kinder geeignet! Dabei lernen wir viel über Gemüse, Garten, Beete etc. **(Treffen am Marktplatz – Frühlingsmarkt Infostand)**

Für die langfristige Pflege werden Paten gesucht, die sich dauerhaft um die Beete kümmern und diese auch abernten. Bitte am Infostand melden.

14:30 Uhr: Thema Ernährung: Vorstellung des Präventionskurses der DGE „Ich nehme ab“ (Treffen am Marktplatz – Frühlingsmarkt Infostand)

Frau Klein ist von 12-18 Uhr an Ihrem Infostand.

16 Uhr: Entspannung und Achtsamkeit (Treffen am Marktplatz – Frühlingsmarkt Infostand),

Frau Engel wird von 12-18 Uhr an Ihrem Infostand sein

17 Uhr: Leckerer und gesunder Pausenbrot für Kinder. Wir probieren es gleich gemeinsam aus! Geeignet für Eltern und Kinder **(Treffen am Marktplatz – Frühlingsmarkt Infostand)**