

## **Jahresprogramm 2018**

**Samstag, 24. Februar 2018**

### **“Fit und leichter leben”**

„Nach Fasching ist ein idealer Zeitpunkt um sich und seinem Körper was Gutes zu tun und nachteilige Gewohnheiten zu ändern“, findet Sportwissenschaftler Johannes Gärtner. Am Samstag, 24. Februar um 16 Uhr findet im MTV-Heim in Aalen, Stadionweg 11, ein interessanter Workshop für Menschen, die lästige und überflüssige Pfunde los werden wollen, statt. Referent ist Sportwissenschaftler Johannes Gärtner, der auch schon für die Teilnehmer sehr erfolgreiche Abnehmkurse durchgeführt hat.

Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 29 haben Übergewicht. Bei einem BMI von mehr als 30 spricht man von Adipositas. Meist liegt es an der Ernährung und an mangelnder Bewegung. Im Workshop werden verschiedene Möglichkeiten der Gewichtsreduktion vorgestellt.

Im Mittelpunkt stehen die drei Säulen der konservativen Adipositas-Therapie: Ernährung, Bewegung und verändertes Verhalten.

Unkostenbeitrag fünf Euro. Anmeldung und Kontakt [johannes.gaertner@mtv-aalen.de](mailto:johannes.gaertner@mtv-aalen.de)

**Freitag 16. März 2018, 15 Uhr**

### **Mühlenführung**

Bei unserer Mühlenführung sehen Sie bei einem Rundgang durch die Mühle, wie aus Getreide das Heimatsmühle-Mehl entsteht.

Während einer fachmännischen Führung erleben Sie mit allen Sinnen den Weg von der Getreideerfassung, der Untersuchung im Labor, bis hin zur Vermahlung und Abfüllung. Ebenso gibt es viele interessante Informationen über die Historie und die Hoftradition der Heimatsmühle.

Neben Informationen zur Mehlherstellung erhalten Sie auch Einblicke in unsere Landwirtschaft. Hier können Sie sehen, wie unsere Charolais-Rinder und Heimatsmühle-Landschweine aufwachsen.

Anschließend können wir uns noch mit Kaffee und Hefezopf in der Scheune stärken.

Unkostenbeitrag 9,- Euro

Anmeldung bis zum 9. März 2018 bei [gabriele.kirn@mtvaalen.de](mailto:gabriele.kirn@mtvaalen.de)

**8. April bis 15. April 2018**

### **Wanderreise Teneriffa**

Individuelle Wanderreise mit 3 geführten Wanderungen.

**14. April 2018**

**Volkskrankheit Bluthochdruck; Hypertonie und Sport**

Bluthochdruck ist die Volkskrankheit Nr.1 in Deutschland. Etwa 20% der Bevölkerung ist davon betroffen und die Dunkelziffer ist vermutlich noch deutlich höher. Sportliche bzw. körperliche Aktivitäten können blutdrucksenkend wirken, wenn sie geplant, strukturiert, dosiert und dauerhaft stattfinden. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten und Effekten einer Sporttherapie bei arterieller Hypertonie.

Unkostenbeitrag fünf Euro. Anmeldung und Kontakt [johannes.gaertner@mtv-aalen.de](mailto:johannes.gaertner@mtv-aalen.de)

**Anfang Juni**

**Diabetes und Sport**

Die Zahl der Diabetespatienten nahm in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zu. Die Ursache und Auswirkungen sind vielfältig. Zur Basistherapie der Diabetes Typ II gehört neben einer Lebensstilintervention durch Veränderung der Ernährungsgewohnheiten auch eine vermehrte körperliche Aktivität. Der Vortrag zeigt die Möglichkeiten und Chancen von Sport bei Diabetikern auf.

Unkostenbeitrag fünf Euro. Anmeldung und Kontakt [johannes.gaertner@mtv-aalen.de](mailto:johannes.gaertner@mtv-aalen.de).