

# OUTDOOR

## Freibad **TAG** Pleinting

SONNTAG,  
**09.08.**  
ab 9:00 Uhr

### *Programm am Vormittag:*

- 9:00 Uhr - 13:00 Uhr: Frühschwimmen  
*Für Interessierte: Begehung Technik mit Bademeister*
- 9:15 Uhr - 9:45 Uhr: KAHA - Bewegungsprogramm im Stehen mit Elementen aus Tai Chi&Qi Gong auf der Wiese (*Treffpunkt Fit & Entspannung - Judith Zwerenz*)
- 9:30 Uhr: „Gesundes Frühstück“ (*Kath. Landjugend Pleinting*)
- 9:45 Uhr - 10:15 Uhr: QI GONG - Bewegung in Ruhe und Balance auf der Wiese (*Treffpunkt Fit & Entspannung - Judith Zwerenz*)
- 10:30 Uhr - 11:15 Uhr: AQUA FIT im Nichtschwimmerbecken  
*(Treffpunkt Fit & Entspannung - Toni Zwerenz)*

### *Programm am Nachmittag:*

**KINDER  
Programm**

- ab 12:30 Uhr: Slackline / großer Bücherflohmarkt / Vorlesestunde auf Liegewiese  
*(Sport Wunderlich / PLETZ / Bücherei Pleinting)*
- ab 14:00 Uhr: Soccer Balls im Nichtschwimmerbecken und Spiele im Wasser und an Land  
*(Wasserwacht Pleinting / Wasserwacht Vilshofen / PLETZ)*
- 15:00 Uhr: Wettbewerb Turmspringen mit tollen Preisen
- 16:30 Uhr: Beach-Volleyball-Turnier - Titelverteidigung  
Preis: Currywurstessen für Sieger-Mannschaft

### *Außerdem:*

**Infostand: Sonnen-/Hitzeschutz** (*Gesundheitsamt, Hautarztpraxis Vilshofen, Gesunde Stadt Vilshofen, AOK und VdK Pleinting*)

**Bewirtung:** ab 13:00 Uhr Kaffee & Kuchen / frische Waffeln (*Kinderschutzbund Vilshofen*)

**Kiosk & Terrasse:** ab 9:00 Uhr durchgehend geöffnet (*Fam. Parasidou*)



Auf Euer Kommen freuen sich die Organisatoren:  
PLETZ, die Stadtwerke Vilshofen KU, die Stadt Vilshofen und die Wasserwacht Pleinting und Vilshofen