

Programm BSG-Gesundheitsschiff „Fit durch den Winter“

Bielerseerundfahrten Biel-Erlach-Biel – Sonntag, 20. November 2016

10.40 Uhr Schiff legt in Biel ab

11.00 Uhr- **1. Block** „Ernährung als Immunsystem-Supporter für den Winter“

11.30 Uhr **Karin Stooss, Ernährungsberaterin Stoffwechszentrum STEPS, Biel**

11.45 Uhr- **2. Block** „Hinter die Kulisse der Blutspende“ mit Blutdruckmessung

12.15 Uhr **Malika Véron, Leiterin Spenderkommunikation und -marketing und Ursula Minder, Leiterin Spenderkontaktzentrum, Interregionale Blutspende SRK, Zentrum Biel**

12.30 Uhr- **3. Block** „Gesunde Bewegung und Gewichtsmanagement“-

13.00 Uhr **Marc Chevalier, Geschäftsführer Physio Balance Biel**

Schiff legt um 13.05 h in Biel an – Mittagspause - Abfahrt 14.00 h in Biel

14.15 Uhr- **4. Block** „Fit in den Winter - Motivation im Sport“ - **Matthias Klotz,**

14.45 Uhr **Coach und Trainer CTS Biel-Bienne**

15.00 Uhr- **5. Block** „Machen Sie sich ein Bild Ihrer Gesundheit. Was uns unser

15.30 Uhr Herz über unsere Gesundheit verrät.“ **Judith Conus,** Geschäftsführerin Conus Coaching, Murten und **Beat Rüfli,** Geschäftsführer bizfit Pieterlen

15.45 Uhr- **6. Block** „Talk-Experten-Runde“ zu Ernährung, Bewegung/Sport,

16.15 Uhr Regeneration und Schlaf - Im Winter anders?

16.32 Uhr Schiff legt wieder in Biel an!