

| Tag                         | Halle        | Bühne               | Thema   | Uhrzeit                     |
|-----------------------------|--------------|---------------------|---|-----------------------------|
| <b>Samstag, 25. Oktober</b> | Aktionshalle | Hauptbühne          | Live-Musik mit Toni Mogens  | 09:30 – 11:00 Uhr           |
|                             | Halle 3      | Entspannungscafé    | Entschleunigen & Auftanken:<br>Meditationsmethoden für neue Power | 15:00 – 16:00 Uhr           |
|                             | dm-arena     | Activity Area       | Mitmachaktion – Golden Paws<br>Cheerleader e.V.                   | 13:00 – 14:30 Uhr           |
|                             | Halle 2      | Blaulicht Area      | Polizei: Betrug am Telefon  | 11:00 – 11:30 Uhr           |
|                             | Halle 3      | „kreativ Karlsruhe“ | DIY-Messe mit Workshops   | Ganztägig (25. -<br>26.10.) |

|                             |              |                     |  |                             |
|-----------------------------|--------------|---------------------|--|-----------------------------|
| <b>Sonntag, 26. Oktober</b> | Aktionshalle | Hauptbühne          | Balletstudio Véronique                   | 13:30 – 14:00 Uhr           |
|                             | Halle 1      | Kochbühne           | Karlsruhe kocht mit Jörg Hecker          | 11:00 – 14:00 Uhr           |
|                             | dm-arena     | Activity Area       | Candle-Light Konzert mit Vasily Bystroff | 14:00 – 15:00 Uhr           |
|                             | Halle 2      | Blaulicht Area      | Polizei: Betrug im Internet              | 12:00 – 12:30 Uhr           |
|                             | Halle 3      | „kreativ Karlsruhe“ | DIY-Messe mit Workshops                  | Ganztägig (25. -<br>26.10.) |

|                            |              |               |   |                   |
|----------------------------|--------------|---------------|---|-------------------|
| <b>Montag, 27. Oktober</b> | Aktionshalle | Hauptbühne    | Offerta Gewinnspiel mit Autohaus Brenk                    | 16:00 – 17:00 Uhr |
|                            | Halle 1      | Kochbühne     | Karlsruhe kocht Alexander Schuh von<br>Schuh's Restaurant | 11:00 – 14:00 Uhr |
|                            | dm-arena     | Activity Area | Stuhlyoga mit be yogi                                     | 11:30 – 12:00 Uhr |
|                            | Halle 2      | Forum Bauen   | Umbau - Praxisbeispiele                                   | 13:00 – 14:00 Uhr |

|                              |          |                  |   |                   |
|------------------------------|----------|------------------|---|-------------------|
| <b>Dienstag, 28. Oktober</b> | Halle 1  | Kochbühne        | Karlsruhe kocht mit Kevin Liebl von Lieblingessen | 15:00 – 17:00 Uhr |
|                              | Halle 3  | Entspannungscafé | Lesung „Mord mit Talblick“ von Autor Simon Wasner | 11:00 – 11:45 Uhr |
|                              | dm-arena | Activity Area    | Basketball Power mit den PSK Lions                | 10:00 – 17:00 Uhr |

|                              |              |                  |  |                   |
|------------------------------|--------------|------------------|--|-------------------|
| <b>Mittwoch, 29. Oktober</b> | Aktionshalle | Hauptbühne       | Blut e.V. mit Ignatz Pitz vom Lions-Club Fächer                      | 12:00 – 13:00 Uhr |
|                              | Halle 1      | Kochbühne        | Karlsruhe kocht mit Jörg Hecker<br>Glutenfreier Konditormeister      | 11:00 – 14:00 Uhr |
|                              | Aktionshalle | Hauptbühne       | Prof. Dr. Reinschmidt (Direktor Zoo Karlsruhe)                       | 14:00 – 15:00 Uhr |
|                              | Halle 3      | Entspannungscafé | Vortrag „Emotionales Essen – achtsam aus der Falle“ von Heike Wünsch | 15:00 – 15:30 Uhr |
|                              | Halle 2      | Forum Bauen      | Die energetische Gebäudesanierung für die Zukunft: Energieberater    | 11:00 – 11:30 Uhr |

|   |              |                  |   |                   |
|---|--------------|------------------|---|-------------------|
| <b>Donnerstag, 30. Oktober<br/>Bewegungstag</b> | Aktionshalle | Hauptbühne       | Nachhaltiges Fliegen im Luftsport – fliegen als Hobby   | 14:00 – 15:00 Uhr |
|   | Halle 1      | Kochbühne        | Karlsruhe kocht mit Domenico Sidero von Portale50   | 11:00 – 14:00 Uhr |
|   | Halle 3      | Entspannungscafé | „Wenn der Körper nicht vergisst – Faszien, Trauma & Kraft der Berührung“ von Daniela Gotthelf | 11:00 – 12:00 Uhr |
|   | dm-arena     | Activity Area    | Tischtennis Showmatch & Mitmachaktionen mit ASC Grünwettersbach                               | 11:00 – 17:00 Uhr |

|                             |              |                  |  |                   |
|-----------------------------|--------------|------------------|--|-------------------|
| <b>Freitag, 31. Oktober</b> | Aktionshalle | Hauptbühne       | Ryhtmische Sportgymnastik des SSC Karlsruhe und Maxima Bachmayer | 11:00 – 12:00 Uhr |
|                             | Halle 1      | Kochbühne        | Karlsruhe kocht mit Veronika Pepper und Tischlein Deck Dich e.V. | 11:00 – 14:00 Uhr |
|                             | Halle 3      | Entspannungscafé | „Finde deinen bewussten Atem!“ mit Alexandra von BreathWorks     | 13:00 – 14:00 Uhr |
|                             | dm-arena     | Mini-Stage       | Livemusik mit Kevin Karl   | 14:00 – 15:30 Uhr |
|                             | Halle 2      | Blaulicht Area   | Vortrag vom Deutschen Roten Kreuz                                | 13:00 – 14:00 Uhr |

|                              |              |               |   |                   |
|------------------------------|--------------|---------------|---|-------------------|
| <b>Samstag, 01. November</b> | Aktionshalle | Hauptbühne    | Mühlburger Carnevals Gesellschaft       | 13:00 – 15:00 Uhr |
|                              | Halle 1      | Kochbühne     | Karlsruhe kocht mit Marcello Gallotti   | 11:00 – 14:00 Uhr |
|                              | dm-arena     | Activity Area | Mitmachaktion Hula Tanz hautnah         | 13:00 – 14:30 Uhr |
|                              | Halle 2      | Forum Bauen   | Sanierung im Zeichen der Nachhaltigkeit | 12:00 – 12:30 Uhr |

|                              |              |                  |   |                   |
|------------------------------|--------------|------------------|---|-------------------|
| <b>Sonntag, 02. November</b> | Aktionshalle | Hauptbühne       | Korean Pop Tanzgruppe „Lightning Girls“                               | 11:00 – 12:00 Uhr |
|                              | Halle 1      | Kochbühne        | Karlsruhe kocht mit Kevin Liebl von Lieblingessen                     | 15:00 – 17:00 Uhr |
|                              | Halle 3      | Entspannungscafé | Aromareise „Achtsame Momente mit ätherischen Ölen“ mit Alisa ponopono | 13:00 – 14:00 Uhr |
|                              | dm-arena     | Activity Area    | Mitmachaktion Golden Fifties Rock 'N Roll Club                        | 12:00 – 14:00 Uhr |
|                              | Halle 2      | Blaulicht Area   | Vorträge von der Feuerwehr  | 11:30 – 12:00 Uhr |