

Gesunde Wochen im

Das Programm vom 5. bis 9. Oktober 2020

MONTAG den 5. Oktober

- Gesundheit im Gespräch: Viren und unser Immunsystem von 10:00 - 11:00 Uhr
- Bunte Masken selber nähen von 10:00 - 13:00 Uhr
- Yoga für Schwangere / mit Voranmeldung von 18:00 - 19:15 Uhr

DIENSTAG den 6. Oktober

- Gesunde Snacks im Mütterzentrum von 9:00 - 18:00 Uhr
- Gemeinsam Singen - Pop, Volkslieder, Spirituals von 14:00 - 15:00 Uhr
- Babymassage - Schnupperkurs / Voranmeldung von 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch den 7. Oktober

- Gesunde Snacks im Mütterzentrum von 9:00 - 18:00 Uhr
- Tanz für Körper, Geist und Lebensfreude von 11:00 - 12:00 Uhr
- Wachstücher selber machen von 14:30 - 17:30 Uhr
- Gemeinsam gesund kochen und Essen von 15:00 - 16:00 Uhr
- Effektive Mikroorganismen in Haushalt & Garten von 15:00 - 17:00 Uhr
- Apfelsaftpressen aus frischen Äpfeln / mit Voranmeldung von 15:00 - 18:00 Uhr
- Meditation als Selbstheilungskraft / mit Voranmeldung von 18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag den 8. Oktober

- Bunte Masken selber nähen von 10:00 - 13:00 Uhr
- Filmvorführung "Unser Hirn ist was es isst" mit Gesprächsrunde im Anschluß von 11:00 - 13:00 Uhr
- Spazieren mit Spaß und Bewegung am Ringgleis von 14:30 - 15:30 Uhr
- Kletterwand und Fahrrad- Parcours für Jugendliche von 14:00 - 18:00 Uhr
- Interaktive Ausstellung - Ein gesundes Leben für alle - was hindert uns daran? ab 16:00 Uhr
- Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung / mit Voranmeldung von 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag den 9. Oktober

- Gymnastik im Sitzen für Senior*innen von 10:00 - 11:00 Uhr
- Vortrag über basische Ernährung: "Alles im grünen Bereich" von 11:00 - 12:00 Uhr
- Das besondere Fisch- Menü / mit Voranmeldung von 11:30 - 13:30 Uhr
- Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung / mit Voranmeldung von 18:00 - 19:30 Uhr



- Quatierszentrum - Hugo-Luther-Str. 60a
- Garten ohne Grenzen - Blumenstraße 20
- Nähwerkstatt Flickwerk - Jahnstr. 1
- Jugendumweltpark - Kreuzstr. 62
- Diakonietreff Madamenhof - Madamenweg 156

- ☎ 0531 280 15 73
- ☎ 0531 280 19 057
- ☎ 0531 48 27 37 32
- ☎ 0531 280 15 73
- ☎ 0531 801 15 76