

Programm zur LeGeR Gesundheitswoche

05.09. bis 10.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Montag, 05.09. – Freitag, 09.09.22

vormittags // Schulen

Angebote für Schulklassen mit gesundem Obst-Frühstück und Bewegungsangeboten

14–17 Uhr // SBZ „Maxim“

Offene Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche variieren (z.B. Flagfootball, Outdoor-spiele, Yoga) sowie weitere Angebote (Kochangebot, Angebot zum Thema „Sucht“, alkoholfreie Cocktails)

Dienstag, 06.09.22

10:00–11:30 Uhr // SBZ „Maxim“

Das Projekt „Selbsthilfe Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband MV stellt sich u.a. mit einem kleinen Gedächtnistraining für Senioren vor.

Mittwoch, 07.09.22

10:30–12:00 Uhr // SBZ „Maxim“

„Diabetes besser verstehen“

Vortrag und Fragerunde mit der Pflegeakademie Gerlach in Zusammenarbeit mit den „Alltagshilfen Evershagen“.

Im Anschluss Zubereitung zuckerarmer und alkoholfreier Cocktails durch Schüler*innen der Godewindschule

Donnerstag, 08.09.22

**14:30–16:30 Uhr // Park am Fischerdorf
(Höhe Turnhallen)**

Kinderyoga mit Mareike Gerstmann

16:00–18:00 Uhr // St.-Morus Kirche

Gesprächsrunde mit der Ernährungsberaterin Angela Vetter

**19:00–19:45 Uhr // Park am Fischerdorf
(Höhe Turnhallen)**

Leicht in die Entspannung finden mit klassischen Entspannungsverfahren – mit Katharina Madry

**20:00–20:45 Uhr // Park am Fischerdorf
(Höhe Turnhallen)**

Klangmeditation mit Klangschalen und Gong – mit Katharina Madry

Freitag 09.09.22

08:00–10:00 Uhr // Godewindschule

Lehrer*innenworkshop zum Thema Entspannung und Achtsamkeit – mit Katharina Madry

**20:00–20:45 Uhr // Park am Fischerdorf
(Höhe Turnhallen)**

Klangmeditation mit Klangschalen und Gong – mit Katharina Madry

Samstag, 10.09.22

**10:00–14:00 Uhr // Park am Fischerdorf
(Höhe Turnhallen)**

Familienfest im Fischerdorf, Spiel und Spaß für Jung und Alt.

Mit dabei:

SBZ „Maxim“ mit Bewegungsangeboten zum Mitmachen // „BUND-Gruppe Rostock“ Bewegtes Kubb-Spiel für die ganze Familie // SV Warnemünde mit Bewegungsspielen wie Headies, Cornhole, Trampolin & Co. // Projektvorstellung LeGeR-Team

13:00 Uhr // Park am Fischerdorf

Leichte Bewegung im Park mit Frau Funck

- ▶ Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt.
- ▶ Zugang zu Sanitäreinrichtungen ist gesichert.

Wir freuen uns auf Sie!