

09.–15. OKTOBER 2023

GESUNDHEITS- WOCHE Nuthetal



PROGRAMM

Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.

Bitte melden Sie sich, falls erforderlich, direkt bei den Anbietern an.

Die Anzahl der Teilnehmer kann begrenzt sein.

- für Kids und Jugendliche
- **Gesund Essen**
- **Informiere dich**
- **Mach mit – Bewegung**
- **Speziell für Senioren**

Montag, 09.10.2023

Venenfunktionsmessung

Lassen Sie die Funktion Ihrer Venen bei uns überprüfen und erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Venenerkrankungen vorbeugen oder behandeln können.

Anmeldung erforderlich, Anja Heinrich, 033200 51 35 50 / info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09:00–17:00 Uhr • Sonnen Apotheke

Balance-Fit ●

Verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die geistige Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt. Anmeldung nicht notwendig. Matthias Freydank, 0331/812166, info@tanzen-potsdam.de

10:30–11:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam

Finde den passenden Yogakurs - Informationsveranstaltung ●

Wir finden gemeinsam den passenden Yogakurs für dich, inkl. Schnupperstunde in der Gesundheitswoche. Anmeldung nicht notwendig. Karola Franke-Zander, 033200/85201

16:15–16:45 Uhr • Physiotherapie N. Zander, Zum Springbruch 1b

Kindertanz 3–4 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig.

16:15–17:00 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Hip Hop 11–14 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig.

16:15–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Kaha Training

Kaha kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Und führt zu innerer Ruhe. Kaha ist ein Kraftausdauertraining, bei dem keine zusätzlichen Widerstände verwendet werden, sondern nur die Bewegung gegen die Schwerkraft durchgeführt wird.

Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürgertreff-Saarmund.de

17:00 Uhr kostenlose Schnupperstunde mit Andreas Gerhardt

18:15 Uhr reguläre Kaha Stunde • Bürgertreff Saarmund, Nuthestr. 45

Balance-Fit Power

Beschreibung siehe Angebot um 10:30 Uhr

17:30–18:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Infoabend Ehegattenvertretungsrecht und Gesundheitsvollmacht

Wer ist befugt, wichtige Entscheidungen bei einer schweren Erkrankung zu treffen? Gibt es Ausnahmen, die das Vertretungsrecht hindern?

Anmeldung bis 4.10. erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

18:00–20:00 Uhr • Mehrgenerationenhaus (MGH) Nuthetal, Schlüterstr. 46

Dienstag, 10.10.2023

Darbeschwerden - Ursache für viele chronische Erkrankungen ●

Reizdarm, Rheuma, Neurodermitis, ständig krank? Der erfahrene Heilpraktiker Andreas Klose bietet Ihnen ein kostenloses Beratungsgespräch und zeigt Wege der ganzheitlichen modernen Medizin auf. Dauer: 30 Min. Anmeldung erforderlich, Franziska Gürtler, 033200 / 51 35 50 info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09:00–17:00 Uhr • Sonnen Apotheke

Club Agilando ●

30 Min. tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen) in bequemer Tageskleidung und 30 Min. Tanz (kein Paartanz). Besonders für einzelne Männer und Frauen geeignet, die geselligen Spaß und Bewegung in der Gruppe suchen. Anmeldung nicht notwendig.

10:30–11:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Badekugeln und Peeling

Kinder ab 10 Jahre können selbst Badekugeln und Handpeeling herstellen und Letzteres auch gleich ausprobieren. Kosten: 2€. Anmeldung erforderlich, Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

14:30–16:00 Uhr • MGH Nuthetal, 1.OG, Schlüterstraße 46

Ayurvedisches Dinner / Einführung ●

Eingeladen sind alle, die Interesse an Ayurveda und gesunder Lebensführung haben. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen und genussvolle Essen der selbst zubereiteten Speisen. Kosten: 17,50€.

Anmeldung bis 02.10. erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

16:00–20:00 Uhr • MGH Nuthetal

Kindertanz 5–6 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig

16:30–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Hip Hop Juniors 7–10 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig

16:30–17:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Bodypower – Fit ohne Gerät

Trainieren mit eigenem Körpergewicht. Der gesamte Körper wird dabei beansprucht. So wird die Koordination verbessert und ein ökonomischer Bewegungsablauf gefördert. Kosten 8€.

Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürgertreff-Saarmund.de

18:00 Uhr sowie 19:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Mittwoch, 11.10.2023

Fußcheck - Ist das ein Hühnerauge, eingewachsener Nagel oder Fußpilz?

Unsere Podologin schaut sich Ihre Füße genau an und gibt Tipps zur Behandlung. Dauer 20 Min. Anmeldung erforderlich, Anja Heinrich, 033200/ 51 35 50 info@sonnenapotheke-nuthetal.de

08:30–14:00 Uhr • Podologische Praxis, Zum Springbruch 1b

Venenfunktionsmessung

Beschreibung siehe Angebot am Montag

09:00–13:00 Uhr • Sonnen Apotheke

Hautpflegeberatung bei Neurodermitis, Rosacea und anderen Hautveränderungen

Ihre Haut ist besonders empfindlich - sie verändert sich bei Stress oder durch Allergien? Unsere Fachkosmetikerin kann Ihnen wertvolle Tipps zu Reinigung und Pflege geben. Anmeldung erforderlich, Julia Gerbershagen, 033200/51 35 50 info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09:00–14:00 Uhr • Sonnen Apotheke

GESUNDHEITSWOCHE Nuthetal

Veranstaltungsorte

ADTV Tanzschule Balance

Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam
www.tanzen-potsdam.de

Bürgertreff Saarmund

Nuthestr. 45, Saarmund
www.buergetreff-saarmund.de

Mehrgenerationenhaus Nuthetal (MGH)

Schlüterstraße 46, Bergholz-Rehbrücke
www.mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

Physiotherapie Physio-Life N. Zander

Zum Springbruch 1b, Bergholz-Rehbrücke
www.physiotherapie-nuthetal.de

Sonnen Apotheke

Zum Springbruch 1c, Bergholz-Rehbrücke
www.sonnenapotheke-nuthetal.de

Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.
Bitte melden Sie sich, falls erforderlich, direkt bei den Anbietern an. Die Anzahl der Teilnehmer kann begrenzt sein.

- für Kids und Jugendliche
- Gesund Essen
- Informiere dich
- Mach mit – Bewegung
- Speziell für Senioren

**ANGEBOTE FÜR ALLE GENERATIONEN
RUND UM GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN**

Mittwoch, 11.10.2023 (Fortsetzung)

Individuelles Fitnesstraining erleben

Professionelle Beratung und ein individuell abgestimmtes Schnuppertraining im Physio-Life der Physiotherapie N. Zander. Anmeldung nicht notwendig. Jessica Zander, 033200/85201

10:00–13:00 Uhr • Physio-Life N. Zander

Boule im Garten

Dabei bewegt man sich an der frischen Luft, fördert die Konzentration, die Koordination und das soziale Miteinander.

Anmeldung erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

14:30–15:30 Uhr • Garten MGH Nuthetal

Kindertanz 5–6 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig

16:15–17:00 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Yoga Schnupperkurs

Für interessierte Anfänger und Einsteiger ab 16 Jahre. Anmeldung bis 09.10.23 erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

17:00–18:00 Uhr • MGH Nuthetal

Balance-Fit ●

Beschreibung siehe Angebot am Montag
17:30–18:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Donnerstag, 12.10.2023

Venenfunktionsmessung

Beschreibung siehe Angebot am Montag
09:00–17:00 Uhr • Sonnen Apotheke

Tanz- und Bodypercussion

Wir tanzen zu Melodien aus verschiedenen Ländern und entdecken unseren Körper als Instrument. Alle Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar.

Anmeldung bis 09.10. erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de
13:30–14:30 Uhr • MGH Nuthetal

Individuelles Fitnesstraining erleben

Beschreibung siehe Angebot am Mittwoch
14:00–17:00 Uhr • Physio-Life N. Zander

Koch-AG ●

Die Koch-AG und unser Koch Felix öffnen die Küchentür für Interessierte zwischen 10 und 13 Jahre und zeigen, dass gesund auch lecker ist! Anmeldung erforderlich, Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

15:00–17:00 Uhr • MGH Nuthetal, 1.OG

Hip Hop Juniors 7-10 Jahre ●

Beschreibung siehe Angebot am Dienstag
16:30–17:30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Bodypower – Fit ohne Gerät

Beschreibung siehe Angebot am Dienstag
17:30–18:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Paartanz Grundkurs – Probestunde

Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, 0331/812166, info@tanzen-potsdam.de

18:00–19:15 • ADTV Tanzschule Balance

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Ab 2023 gibt es ein neues Betreuungsgesetz. Dieses bringt auch für Angehörige einige Neuerungen. Aber auch zum Thema Krankheit gibt es Interessantes. Anmeldung bis 09.10.23 erforderlich, Manuela Hartert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

18:00–20:00 Uhr • MGH Nuthetal

Yoga in Saarmund

Mit Yogalehrerin Rhea - eigene Matte bitte mitbringen. Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürger-treff-Saarmund.de

19:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Freitag, 13.10.2023

Omega-3 Fettsäuren – die optimale Nahrungsergänzung ●

Patienten mit Gelenk- und/oder Gefäßkrankungen haben ebenso wie Allergiker und Kinder einen erhöhten Bedarf an Omega 3 Fettsäuren. In welcher Form man sie zuführen kann, können Sie bei einer Verkostung vom Qualitätshersteller Norsan erfahren. Anmeldung nicht notwendig. Franziska Gürtler, 033200 / 51 35 50 info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09:00–14:00 Uhr • Sonnen Apotheke

Kindertanz 3-4 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig
16:30–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Hip Hop ab 15 Jahre ●

Anmeldung nicht notwendig.
16:30–17:35 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Kleidertauschbörse Saarmund

Stoffwechsel - mal anders: Unsere beliebte Kleidertauschbörse - gesund für unsere Umwelt und für den Geldbeutel. Bringt Eure gut erhaltenen, aber vielleicht nicht mehr passenden, Kleiderstücke zum Tauschen mit und tauscht sie gegen neue Lieblingsteile.

Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürgertreff-Saarmund.de
ab 18:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Samstag, 14.10.2023

Korbflechten

Fördert Konzentration und Ausdauer. Materialien werden gestellt. Kosten: 8€. Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürgertreff-Saarmund.de

10:00–14:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Sonntag, 15.10.2023

Workshop Mentale Gesundheit

Wie kann ich mein „Traumleben manifestieren“ mit Alica Preetz www.alica-preetz.com In diesem Workshop lernst Du Deine Träume und Wünsche für Dein Leben zu manifestieren. Du lernst in die Umsetzung zu kommen, um Deine Ziele zu erreichen. Du wirst verstehen, wie Du ein erfülltes Leben nach Deinen Bedürfnissen erschaffst und selbstsicher die für Dich richtigen Entscheidungen triffst. Kosten: 10€.

Anmeldung erforderlich. Informationen und Kontakte unter: www.Bürgertreff-Saarmund.de
10:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Offenes Eltern-Kind-Zirkustraining ●

Gemeinsam lernen, üben, trainieren und spielen können Eltern mit Kindern ab 4 Jahre, Jugendliche und Erwachsene bei diesem Angebot von Die Brücke e.V. und Familienzentrum. Jonglieren, Kugellaufen, Seilspringen, Diabolo, Rola Bola, Poi uvm. Anmeldung nicht notwendig. Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de
16:00–17:35 Uhr • Sporthalle Bergh.-Rehb.