

Mittwoch, 31.10.2007

„Der Schlaganfall und das Leben danach“, Vortrag,
15.00 – 16.30 Uhr, kostenfrei, Frau Sabuda/ Herr
Macia, MedizinMobilNord

Bewegung und Spaß fürs Kleinkind, Alter 2-3 Jahre,
Bitte um Anmeldung
15.30 – 16.30 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Heiming &
Reichenecker

Donnerstag, 01.11.2007

„Musikgarten für Babys und Kleinkinder bis 1,5
Jahren“, Kosten: 2 €,
11.00 – 11.30 Uhr, M. Feiertag, Studio Balu

Schnupperkurs Yoga
10.00 - 12.00 Uhr, kostenfrei, Ch. Gebhard,
SprengelHaus, Gymnastiksaal

„Fit durch den Winter“ mit Hollersaft, Lindenblüten,
Salbei, Thymian & Co
19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei, Naturheilpraxis I.
Schladitz

Freitag, 02.11.2007

Wohlfühltag, traditionelle Thaimassage &
Akupressur, 30 min á 15,00 €, Bitte um Anmeldung
11.00 – 16.00 Uhr, Thon Pho

Aufräum- und Müllsammelaktion auf dem Sparrplatz
10.30 - 12.00 Uhr, FreiwilligenAgentur Wedding,
Treffpunkt siehe Aushänge

Abschlussveranstaltung der Gesundheitstage
14.00 - 16.00 Uhr, SprengelHaus

AKTEURE

Projekt `Gesunder Sprengelkiez`, Claudia Ihde,
SprengelHaus, Sprengelstr. 15, 030/ 45 02 85
23

fit4age, Ihre Etage für Gesundheit, Sprengelstr.
15, 030/ 33 93 69 89

Krankengymnastikpraxis Heiming &
Reichenecker, Sprengelstr. 14, 030/ 453 10 216

Krankengymnastikpraxis Sabuda, Sprengelstr. 8,
030/ 454 916 95

Studio Balu, Jeannette Getrost, Torfstr. 13a,
030/ 81 86 24 78, Mobil: 0157/ 73969060

Naturheilpraxis Silke Schulz, 030/ 460 67 093,
Naturheilpraxis Ina Schladitz, 030/ 460 66 903,
Genter Str. 4

Seniorencafé Ostergemeinde, Samoastr. 14, Frau
Ziehbarth, 030/ 453 30 46

MedizinMobilNord, Herr Macia, Tegeler Str. 34,
030/ 462 49 62

Thon Pho, Traditionelle Thaimassage &
Akupressur, Tegeler Str. 37, 030 / 450 21 701

Gefördert aus den Mitteln des Bund – Länder – Programms „Soziale
Stadt“ und dem Europäischen Fond für regionale Entwicklung (EFRE)



Gesunder Sprengelkiez

Gesundheit im Alltag leben

Veranstaltungen vom
22.10.2007 - 02.11.2007

Gemeinsam im Stadtteil e.V. (GiS e.V.)

Samstag, 20.10.2007

fit4age, Ihre Etage für Gesundheit
Tag der offenen Tür von 10 – 17 Uhr
Große Eröffnungsfeier Ihrer Gesundheitsetage mit
vielen Überraschungen und Sonderangeboten für
Massagen, Sport und Prävention

Eröffnungsfeier der Gesundheitstage für Jung und Alt
„Gesundheit im Alltag leben“
15.30 – 17.30 Uhr im SprengelHaus

Montag, 22.10.2007

„Mütterfitness nach der Rückbildung“ – Kinder dürfen
mitgebracht werden!
11.00 – 12.00Uhr, kostenfrei, J. Getrost, Studio Balu

„Energimassage zum Loslassen von negativen
Emotionen – Stress, Angst, Panikbewältigung“,
Bitte um Anmeldung
17.00 – 18.00 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Sabuda

„Umgang mit Stress im Alltag“
Erlernen von einfachen Methoden zur
Stressbewältigung, Wiedererlangung von Rhythmus
und Ruhe, kostenfrei
17.30 – 19.00 Uhr, Naturheilpraxis S. Schulz

Bollywood-Dance für Frauen ab 35!
19.00 – 21.00 Uhr, kostenfrei, Fr. Zivic,
Gymnastiksaal, SprengelHaus

Dienstag, 23.10.2007

„Entspannung und Gespräch“
10.00 – 12.00 Uhr, kostenfrei, Frau Märtens,
Gymnastiksaal, SprengelHaus

„Gesunde Ernährung für Seniorinnen 50plus“
14.30 – 16.30 Uhr, kostenfrei, B. Kretschmann,
Seniorencafé der Osterkirchengemeinde

Bewegung und Spaß fürs Kleinkind, Alter 2-3 Jahre,
Bitte um Anmeldung
15.30 – 16.30 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Heiming &
Reichenecker

„Hip Hop für Mädchen“ zwischen 7 – 11 Jahre
16.30 – 17.30 Uhr, kostenfrei, Gymnastiksaal,
SprengelHaus, M. Reichenecker

„Farben für das Leben“
17.00 – 20.00 Uhr, kostenfrei, H. Scheffler,
Farbtherapeut, Seminarraum, SprengelHaus

Gesundheitssport: Was zahlt meine Krankenkasse?
Infoveranstaltung zu Prävention und Rehabilitation
18.30 – 19.30 Uhr, kostenfrei, fit4age

Mittwoch, 24.10.2007

„Mentales Schlankheitstraining“ – Veränderung der
Essgewohnheiten über das Bewusstsein, Vortrag
15.00 – 16.00 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Sabuda

„Rücken- und Gelenkbeschwerden“
Wirbelsäulenthherapie nach Dorn sowie
naturheilkundl. Beratung für Menschen mit
Rücken- und Gelenkproblemen
17.30 - 19.00 Uhr, kostenfrei, Naturheilpraxis S.
Schulz

Donnerstag, 25.10.2007

Nordic Walking – Fit im Kiez,
9.30 Uhr, kostenfrei, *fit4age*, Treffpunkt
SprengelHaus,

Bewegungsspiele für Kinder (3 - 8 Jahre)
15.00 – 17.00 Uhr, kostenfrei, S. Peschke,
Gymnastiksaal, SprengelHaus

Pilates für Einsteiger
20.00 - 21.00 Uhr, kostenfrei, Fr. Ritter, Studio
Balu

Freitag, 26.10.2007

Beckenbodengymnastik – Übungen für Frauen
15.30 – 16.30 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Sabuda

Lilith – Eine Selbsterfahrungsgruppe für Frauen.
Vortrag HP, Gestalttherapeutin
16.30 – 17.30 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Sabuda

„Linderung von Verdauungsbeschwerden im
Alltag“, Hausmittel und Naturheilkunde bei
leichteren Beschwerden
17.30 - 19.00 Uhr, kostenfrei, Naturheilpraxis S.
Schulz

Samstag, 27.10.2007

Ihr persönliches Wohlfühl-Wochenende:
Wellnessmassagen mit warmen Ölen
30 Minuten á 10 €, Bitte um Anmeldung
10.00 – 17.00 Uhr, *fit4age*

Montag, 29.10.2007

„Müde Füße? Bewegung und Massage für jeden
Tag!“, Bitte um Anmeldung
10.00 – 11.00 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis Sabuda

Informationen rund um Mutter-Kind-Kuren und
Familienpflege
16.00 – 18.00 Uhr, kostenfrei, Seminarraum,
SprengelHaus

Dienstag, 30.10.2007

„Gesundheitsinformationen im Internet“
15.00 – 17.00 Uhr, kostenfrei, SprengelHaus,
Projekt `Arbeit & Nachbarschaft`

Nordic Walking – Fit im Kiez,
16.30 Uhr, kostenfrei, *fit4age*, Treffpunkt
SprengelHaus

Schnupperkurs Yoga
18.00 - 19.30 Uhr, kostenfrei, Ch. Gebhard,
Gymnastiksaal SprengelHaus

Bewegung und Spaß fürs Kleinkind, Alter 2-3
Jahre, Bitte um Anmeldung
15.30 – 16.30 Uhr, kostenfrei, KG-Praxis
Heiming & Reichenecker

SRT – Stochastisches Resonanz Training
20 Minuten á 5 €, Bitte um Anmeldung
18.30 – 20.00 Uhr, *fit4age*

„Gesundheit durch Heilmittel aus Oma's
Apotheke“, Behandlung von Alltagsbeschwerden
mit Kräutern, Wickeln und Inhalationen
19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei, Naturheilpraxis I.
Schladitz

„Fit für Frauen – Gymnastik mit Pepp“
20.00 – 21.00 Uhr, kostenfrei, Gymnastiksaal,
SprengelHaus, M. Reichenecker