

# PROGRAMM

## GESUND- HEITS- TAGE SAHLKAMP

**24. bis 26.  
Oktober**

Stadtteiltreff  
Sahlkamp, Elmstraße 15

Dienstag,  
**24.10.2023**

*Kinder und Familien*

Eintritt  
frei

**Draußen:** Teqball Platte, Rettungswagen,  
Drobs Hannover Präventionsbus, Skateanlage  
auf dem Sahlkampmarkt

**Foyer:** Informationsstände, Glücksrad,  
gesunde Snacks

### Vorträge in Raum 8:

14:15-15:00 Uhr Gesundheitsprojekt

„iss dich fit!“

15:30-16:15 Uhr MHH Gesundes Essen

16:45-17:30 Uhr KKH Familienpaket

### Entspannungsangebote in Raum 7:

14:15-15:00 Uhr Entspannungsmalen

15:30-16:15 Uhr Magic Dance

16:45-17:30 Uhr Massage mit Igelbällen

### Bewegung im Saal:

14:15-15:00 Uhr Sportsafari

15:30-16:15 Uhr Wehr Dich e. V.

Selbstverteidigung

16:45-17:30 Uhr Zirkus

Mittwoch,  
**25.10.2023**

*Jugendliche und Erwachsene*

**Draußen:** Teqball Platte, Rettungswagen,  
Skateanlage auf dem Sahlkampmarkt

**Foyer:** Informationsstände, Glücksrad,  
gesunde Snacks

### Vorträge in Raum 8:

14:15-15:00 Uhr KKH Bonusprogramm

+ Vital Tarif

15:30-16:15 Uhr MHH Gesundes Essen

16:45-17:30 Uhr Coaching Stressbewältigung

### Entspannungsangebote in Raum 7:

14:15-15:00 Uhr Entspannungsmalen

15:30-16:15 Uhr Body Workout

16:45-17:30 Uhr Meditation

### Bewegung im Saal:

14:15-15:00 Uhr Zumba

15:30-16:15 Uhr Wehr Dich e. V.

Selbstverteidigung

16:45-17:30 Uhr Freestyle Hip-Hop

Donnerstag,  
**26.10.2023**

*Senior\*innen*

**Draußen:** Rettungswagen

**Foyer:** Informationsstände,  
Glücksrad, gesunde Snacks

### Vorträge in Raum 8:

14:15-15:00 Uhr Malteser zu Demenz

15:30-16:15 Uhr Pflegegrad

16:45-17:30 Uhr MHH Gesundes Essen

### Entspannungsangebote in Raum 7:

14:15-15:00 Uhr Meditation

15:30-16:15 Uhr Gedächtnistraining

16:45-17:30 Uhr Atemübungen

### Bewegung im Saal:

14:15-15:00 Uhr Aktiv im Alter

15:30-16:15 Uhr Rollatoren Sport

16:45-17:30 Uhr Wehr Dich e. V.

Selbstverteidigung



**HAN  
NOV  
ER**

Eine Veranstaltung von:

Koordinierungsstelle Bewegung, Sport und Ernährung in Sahlkamp und Vahrenheide,  
Fachbereich Sport, Bäder und Eventmanagement sowie der Gemeinwesenarbeit Sahlkamp, Fachbereich Soziales,  
Bereich Bürgerschaftliches Engagement und soziale Stadtteilentwicklung

Mit freundlicher Unterstützung von:

Quartiersmanagement Sahlkamp-Mitte, Quartiersfonds Sahlkamp-Mitte

Fotos: Adobe Stock; udra 11, yanik 88