

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