Nuthetal Gesundheitswochen 06.–19.10.2025

- Vortrag/Infoveranstaltung
- Mitmachangebot/Workshop
- Individuelle Beratung
- Bewegung/Sport
- Entspannung/Gleichgewicht
- Rund um Ernährung
- Angebot für Jugendliche
- Angebot für Kinder
- Speziell für Senioren

Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei. Herzlichen Dank an alle Akteure und Unterstützer!

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für die Richtigkeit wird keine Haftung übernommen. Stand: 08/2025

Montag, 06.10.2025

Venenmessung

Schwere, geschwollene Beine? Venenmessung und Beratung zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwäche. Anmeldung erforderlich, Kosten 5€ (Anrechnung beim Produktkauf) C. Fleckeisen, 033200/51 35 50

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke, Zum Springbruch 1c

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Die Peter Hess® Klangmassage bietet als ganzheitliche Entspannungsmethode die Möglichkeit, innere Harmonie zurückzugewinnen. Die klaren Klänge bringen Ruhe in den Geist, lösen Alltagsverspannungen und fördern eine ganzheitliche Regeneration sowie die Stärkung der Selbstheilungskräfte. Lernen sie die Klangmassage im Rahmen der Gesundheitswoche in einer 30 Minuteneinheit kennen und genießen sie diese kleine Auszeit.
Weitere Infos: www.lebenim-einklang.de
Anmeldung erforderlich, Kosten: 20 €, Bianca Leisner, 0174/4902716

9:30–16:30 Uhr • einklang, Bianca Leisner, Im Bergfeld 4

Wellnessmassagen

Du möchtest dir etwas Gutes tun und dich mit einer schönen Massage verwöhnen lassen? Dann bist du bei mir genau richtig! Einmaliges Kennenlern-Angebot: Klassische Massage / Aromaölmassage 30 Min. 25€ statt 35€
Weitere Infos: www.pauline-juettner.de
Anmeldung erforderlich, Kosten: 25€, Pauline Jüttner, 0172/3246080 oder info@pauline-juettner.de

10–17 Uhr • Osteo Relax, A.-Scheunert-Allee 134

Tanzen im Sitzen für Senioren

Für (bewegungseingeschränkte) ältere Menschen
Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

14–15 Uhr • Mehrgenerationenhaus Nuthetal (MGH), Schlüterstr. 46

Ernährung erforschen. Gesundheit stärken.

Angebote vom DIfE

Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Mitmachaktionen und Führungen durch unser Humanstudienzentrum zusammengestellt.

Bitte informieren Sie sich unter www.dife.de/news/veranstaltungen/nuthetaler-gesundheitswochen.

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), A.-Scheunert-Allee 114-116
Ansprechpartnerin: Susann-C. Ruprecht, 033200/88 23 35 | presse@dife.de

Algensnacks probieren

Können Sie sich vorstellen, durch den täglichen Verzehr von Algen Ihre Mikronährstoffversorgung zu verbessern? Probieren Sie an unserem Mitmachstand Makroalgen-Snacks und finden Sie es heraus!

16:30–18:30 Uhr • DIfE

Chronoernährung gegen Adipositas und Diabetes

Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme spielt neuesten Erkenntnissen zufolge eine wichtige Rolle bei der Regulation unseres Stoffwechsels.
Prof. Olga Ramich erläutert in ihrem Vortrag die komplexen Zusammenhänge zwischen Ernährung, innerer Uhr und der Stoffwechselgesundheit.

16:30 Uhr • DIfE

Essen Sie ausreichend Obst- und Gemüse?

Carotinoide sind fettlösliche Pigmente, die in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vorhanden sind und gesundheitsförderliche Eigenschaften besitzen.
Testen Sie mit dem Veggie-Meter Ihren Carotinoidgehalt in der Haut!

16:30–18:30 Uhr • DIfE

Bestimmen Sie Ihren Langzeit-Blutzuckerwert

Der HbA1c, auch als Langzeit-Blutzucker bekannt, spiegelt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 2-3 Monate wider und ist bei der Diabetes-Diagnose von Bedeutung. Wir bestimmen Ihren Wert innerhalb von wenigen Minuten!
Verbindliche Anmeldung bitte unter: bit.ly/HbA1c_06102025

16:30–18:30 Uhr • DIfE

Algen – neues Superfood aus Asien?!

Algen stellen eine alternative Nahrungsquelle dar und sind reich an Vitaminen, Carotinoiden und Mineralstoffen. Ha Anh Tran gibt einen Einblick in die Welt der Algen und erläutert mögliche positive Wirkungen auf die Gesundheit.

17:30 Uhr • DIfE

Einblicke in das DIfE-Humanstudienzentrum

Wo werden die Teilnehmenden der DIfE-Humanstudien untersucht und was passiert eigentlich mit den gewonnenen Bioproben? Wir führen Sie durch unser Untersuchungszentrum und die Biobank und beantworten gerne Ihre Fragen.

17–17:25 Uhr sowie 18–18:25 Uhr • DIfE

Montag, 06.10.2025 (Fortsetzung)

Kindertanz 3-4 Jahre
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

16:15–17 Uhr • ADTV Tanzschule, Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, 2. Treppenhaus), 14478 Potsdam

Hip Hop 11-15 Jahre
Hip Hop ist kein eigener Tanzstil, sondern setzt sich aus vielen Stilen zusammen.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

16:15–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule

Balance-Fit-Latein
Du liebst heiße Rhythmen, mitreißende Musik und willst dabei fit bleiben? Ob Salsa, Merengue oder Bachata – wir kombinieren Tanz und Fitness zu einem sportlichen Erlebnis.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

17:30–18:30 Uhr • ADTV Tanzschule

DKMS Registrieraktion
Gemeinsam für mehr zweite Lebenschancen! Viele Menschen sind dank einer Stammzellspende wieder glücklich – jetzt kannst auch du jemandem helfen. Du bist gesund und zwischen 17 und 55 Jahre alt? Dann registriere dich gleich vor Ort! Stäbchen rein – Spender sein.
Infos: www.dkms.de
Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

18–20 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Beweglich werden und bleiben – praktische Übungsstunde
Sie möchten beweglicher und fitter sein? Ob sanfter Einstieg oder für Fortgeschrittene – entscheiden Sie selbst.
Eine praktische Übungsstunde unter Anleitung in kleiner Gruppe (max. 6 Teilnehmer*innen).
Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de

18–19 Uhr • Praxis Lebensraum, Richard-Kuckuck-Str. 3

Paartanz für Anfänger
Endlich wieder Zeit zu zweit miteinander verbringen – raus aus dem Hamsterrad... ;-).
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

19–20:15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Kaha mit Andreas Gerhardt aus Saarmund
Kaha, das sind fließende Bewegungen, welche die Muskeln dehnen, kräftigen und entspannen und den ganzen Bewegungsapparat einbeziehen. Ein ruhiges Krafttraining, bei dem auch der Geist nicht zu kurz kommt.
Anmeldung erforderlich, agerhardt59@gmail.com oder WhatsApp 0152/267 450 86

19:30–20:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund, Nuthestr. 45

Dienstag, 07.10.2025

Medikationsanalyse
Wir überprüfen ihren Medikationsplan – passt alles zusammen? Lassen sich Nebenwirkungen vermeiden?
ca. 30 Min., Anmeldung erforderlich, C. Fleckeisen, 033200/51 35 50

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang
Siehe Angebot am Mo, 06.10.

9:30–16:30 Uhr • einklang - Bianca Leisner

Club Agilando
Agilando ist eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Party- und Gesellschaftstänzen, die alleine getanzt werden und Koordination, Konzentration und Kondition trainieren.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

11:45–12:45 Uhr • ADTV Tanzschule

Yogamednastik
Bewegung und Atmung miteinander verbinden, um mit den Übungen des Yoga's eins zu werden.
Bewegen und Entspannen!
Anmeldung erforderlich, Brigitte Sprick, Mobil: 0151/16057360

16–17 Uhr • Aura-Sonnentempel, Brigitte Sprick, A.-Scheunert-Allee 94, Vorderhaus

Kindertanz 5-6 Jahre
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

16:30–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule

Hip Hop Juniors 7-11 Jahre
Hip Hop ist kein eigener Tanzstil, sondern setzt sich aus vielen Stilen zusammen.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

16:30–17:30 Uhr • ADTV Tanzschule

Wellnessmassagen
siehe Angebot am Mo, 06.10.

17–20 Uhr • Osteo Relax

Vagusnerv – Selbstheilungskräfte aktivieren
Wie der feinstoffliche Körper nachweislich unser Wohlbefinden beeinflusst.
Die Göthert-Methode ist ein bewährter, wirkungsvoller Weg, die feinstofflichen Körper zu entdecken, zu verstehen und für feinstoffliche Gesundheit und für innere Ordnung zu sorgen.
Kostenfreie Infoveranstaltung.
Anmeldung erforderlich, 033200/55642

19–20 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Body-Power mit Nicol Müller
Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat einen bedeutenden Vorteil: Hier werden nicht isoliert einzelne Muskeln trainiert. Der gesamte Körper profitiert von der Beanspruchung. Das fördert eine bessere Koordination und einen ökonomischeren Bewegungsablauf.
Schnupperangebot, Anmeldung erforderlich, Nicol Müller, 0176/315 123 73 oder nicol.mueller81@web.de

19–20 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Mittwoch, 08.10.2025

Beweglich werden und bleiben – praktische Übungsstunde
siehe Angebot am Mo, 06.10.

08–09 Uhr • Praxis Lebensraum

Venenmessung
siehe Angebot am Mo, 06.10.

10–13 Uhr • Sonnen Apotheke

Erste Hilfe Auffrischung
Gemeinsam trainieren wir die Grundlagen der Ersten Hilfe.
Marc Murawski, Verein@feuerwehr-rehbruecke.de

10–11:30 • Gerätehaus Feuerwehr Bergholz-Rehbrücke, Andersenweg 1B

Balance Fit
Bei Balance-Fit verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die geistige Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

10–11 Uhr • ADTV Tanzschule

Offenes Yoga-Angebot für Kinder und Jugendliche
Unsere Kinder-Yoga-Gruppe öffnet sich an diesem Tag für weitere interessierte Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre.
Trainerin Dani führt euch durch Entspannungsübungen, Traumreisen u.ä. Bitte tragt bequeme Kleidung.
Anmeldung erforderlich, Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

16–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Kindertanz 5-6 Jahre
siehe Angebot am Di, 07.10.

16:15–17 Uhr • ADTV Tanzschule

Beckenboden-Workshop
Vermittlung von Wissen über Anatomie und Funktionen des Beckenbodens, Ursachen von Inkontinenz und Organsenkung, Anspannung und Entspannung, funktionelle Übungen für den Alltag nach Schwangerschaft und im Alter.

17:30-18:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

DKMS Registrieraktion
siehe Angebot am Mo, 06.10.

18–20 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Donnerstag, 09.10.2025

Hautanalyse und Hautberatung
Professionelle Hautanalyse und Pflegeempfehlungen, auch bei Rosacea, Neurodermitis und Akne.
Anmeldung erforderlich, Kosten: 5€ (Anrechnung beim Produktkauf), J. Gerbershagen, info@die-hautsache.de

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Kreistanz & Bodypercussion
Mit viel Freude tanzen wir zu schwungvollen und ruhigen Melodien aus verschiedenen Ländern. Wir entdecken unseren Körper als Instrument und lassen uns neugierig auf erste Bewegungen in der Bodypercussion ein. Alle Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar. Vorkenntnisse und ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.
Anmeldung erforderlich, Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

13–14:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Familiencafé Gesundheitswochen-Edition
Das Familiencafé hält in diesem Monat ein Angebot passend zur Gesundheitswoche bereit. Aktuelle Infos dazu gibt's auf unserer Homepage und den Social Media Kanälen.
Ramona Albert, 033200/55 642

15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Kampfkatzen Kinder 5-7 Jahre
Fitness, Reaktion, Respekt, Disziplin. Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Koordination, Gedächtnis.
Anmeldung erforderlich, Matthias Freydank, verwaltung@tanzen-potsdam.de

16:30–17:30 Uhr • ADTV Tanzschule

Paartanz für Anfänger
siehe Angebot am Mo, 06.10.

18–19:15 Uhr • ADTV Tanzschule

Body-Power mit Nicol Müller
siehe Angebot am Di, 07.10.

18:30–19:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Freitag, 10.10.2025

GrippeschutzImpfung
Grippeschutz auffrischen, unkompliziert, ohne Termin. Bitte Krankenkassenkarte und Impfpass mitbringen.
A.Helmke, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Yogamednastik
siehe Angebot am Di, 07.10.

11–12 Uhr • Aura-Sonnentempel

Vortrag Darmgesundheit
Die Darmflora spielt eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel. Nicht nur Reizdarm und Verdauungsbeschwerden, auch Stress, Diabetes und das Immunsystem werden von den Darmbakterien beeinflusst. Wie kann eine sinnvolle Unterstützung aussehen? Im Rahmen des Seniorentreff der Volkssolidarität gibt die Fachberaterin für Darmgesundheit aus der Sonnen Apotheke Infos und Tipps. Anmeldung erforderlich: info@sonnenapotheke-nuthetal.de

15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder vom DRK
Kindgerecht wird geklärt: Wie hole ich Hilfe? Wie lege ich einen Verband an? Kurz: Wie leiste ich in welcher Situation Erste Hilfe als Kind? Für maximal 15 Teilnehmer, für Kinder ab 9 Jahren.
Anmeldung erforderlich, Kosten: 4€, Info@buergertreff-Saarmund.de

16–17:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Klangmeditation
Geführte Meditation oder Klangreise (Klangschalen) oder ähnliches. Einfach überraschen lassen!
Anmeldung erforderlich, Brigitte Sprick, Mobil: 0151/16057360

16:30–17:30 Uhr • Aura-Sonnentempel

Einführung systemische Familienaufstellung
Systemische Familienaufstellung ist eine Methode, um Konflikte im Familiensystem, am Arbeitsplatz, innerhalb Organisationen und bei Krankheiten zu erkennen, anzunehmen und zu lösen. Die Einführung bietet einen theoretischen Teil mit kurzen Beispielen. Kosten 6€
Sabine Ebrecht, Tel. 0171 10 80 80 1 oder sabine_ebrecht@web.de

17:30–18:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Wege aus der Alltagsüberforderung
Wie finden wir Wege, mit den vielen verschiedenen Anforderungen des Alltags klarzukommen?
Im Gespräch gehe ich auch auf Ihre Situation ein. Sie erhalten Tipps und Ideen aus der Coachingpraxis für Ihren Alltag.
Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de

18–19 Uhr • Praxis Lebensraum

Samstag, 11.10.2025

Erste Hilfe am Kind
Bagatellverletzungen, Unfälle wie auch akute Erkrankungen gehören zum Alltag mit Kindern. Petra F. Merz – Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin und Mutter – vermittelt umfangreiches Wissen.
Mit praktischen Übungen werden die Kenntnisse vertieft und Fragen beantwortet. Die Theorie wird in Online-Bausteinen vermittelt, der Praxisteil findet vor Ort statt. Für Nuthetaler Eltern entgeltfrei.
Anmeldung erforderlich, Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

09–12 Uhr (ggf. zusätzlich 12–14:30 Uhr) • Mehrgenerationenhaus

Trauma und Körper (Vortrag)
In diesem Vortrag geht es darum, wie Trauma den Körper beeinflusst und wie Osteopathie sowie Somatic Experiencing regulierend wirken können. Mit kleinen Übungen zum Mitmachen und Raum für Fragen.
Anmeldung erforderlich, Sandra Hintringer, info@osteopathie-hintringer.de

10–11 Uhr • Praxis für Osteopathie, A.-Scheunert-Allee 2 (Haus 2)

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch
Sie oder Ihr Kind kommen (abends) nicht zur Ruhe?
Sie möchten sich bei Krankheiten zusätzlich und nebenwirkungsfrei unterstützen?
In diesem Workshop erfahren Sie Hintergründe und üben einfache Griffe praktisch am eigenen Fuß.
Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de

11–12 Uhr • Praxis Lebensraum

Selbstvertrauen gewinnen – aber wie?
Sie wünschen sich, selbstbewusster zu sein oder trauen sich selbst nicht richtig etwas zu? In diesem Vortrag mit Gespräch erhalten Sie Anregungen, wie Sie dies verändern können.
Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de

14–15 Uhr • Praxis Lebensraum

Reiki Austauschtreffen für Interessierte und Praktizierende
Bei dem Austauschtreffen, können sich Reiki-Praktizierende und Interessierte untereinander austauschen und die Energieschwingung selbst erfahren. (Wer psychologische oder schwere gesundheitliche Probleme hat, nehme bitte Abstand von dem Treffen)
Anmeldung erforderlich, Brigitte Sprick, Mobil: 0151/16057360

15–16:30 Uhr • Aura-Sonnentempel

Sonntag, 12.10.2025

Yoga – Deine Zeit
Balanciere im Moment! Gemeinsame Entspannung, mehr Energie, geistige Klarheit, Vitalität und Selbstvertrauen. Für Neugierige, Skeptische und Interessierte gleichermaßen geeignet. Etwa 75 Minuten Praxis mit anschließendem Austausch bei Tee und Gebäck.
Anmeldung erforderlich, Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

10–11:45 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Montag, 13.10.2025

Vitamin D Messung
Ständig erkältet, müde und schlapp? Vitamin D Test mit Blut aus der Fingerkuppe – Ergebnis sofort
Anmeldung erforderlich, Kosten: 29€, L. Pham-Göthel, info@sonnenapotheke-nuthetal.de
09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang
Siehe Angebot am Mo, 06.10.
9:30–16:30 Uhr • einklang - Bianca Leisner

Erste Hilfe Auffrischung
siehe Angebot am Mi, 08.10.
14–15:30 • Feuerwehr Bergh.-Rehb.

Kindertanz 3-4 Jahre
siehe Angebot am Mo, 06.10.
16:15–17 Uhr • ADTV Tanzschule

Hip Hop 11-15 Jahre
siehe Angebot am Mo, 06.10.
16:15–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule

Balance-Fit-Latein
siehe Angebot am Mo, 06.10.
17:30–18:30 Uhr • ADTV Tanzschule

Kaha mit Andreas Gerhardt aus Saarmund
Kaha, das sind fließende Bewegungen, welche die Muskeln dehnen, kräftigen und entspannen und den ganzen Bewegungsapparat mit einbeziehen. Ein ruhiges Krafttraining, bei dem auch der Geist nicht zu kurz kommt.
Anmeldung erforderlich, Andreas Gerhardt, agerhardt59@gmail.com oder WhatsApp an 0152 267 450 86
19:30–20:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Dienstag, 14.10.2025

Medikationsanalyse
siehe Angebot am Di, 07.10.
09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang
Siehe Angebot am Di, 07.10.
9:30–16:30 Uhr • einklang - Bianca Leisner

Drums Alive
Drums Alive kombiniert traditionelle Aerobic Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.
Anmeldung erforderlich, Ramona Albert, 033200/55 642 oder info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de
11:30–12:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Club Agilando
siehe Angebot am Di, 07.10.
11:45–12:45 Uhr • ADTV Tanzschule

Smoothies & Gemüsesticks mit Dips
Angebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, bei dem selber Smoothies und gesunde Snacks zubereitet und verkostet werden. Anmeldung erforderlich, Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de
14:30–16 Uhr sowie 16–17:30 Uhr • Die Brücke e.V., Schlüterstr. 46, OG Mehrgenerationenhaus

Kindertanz 5-6 Jahre
siehe Angebot am Di, 07.10.
16:30–17:15 Uhr • ADTV Tanzschule

Hip Hop Juniors 7-10 Jahre
siehe Angebot am Di, 07.10.
16:30–17:30 Uhr • ADTV Tanzschule

Schmerzen – Was passiert da? Was kann mir helfen?
In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die Schmerzentstehung und in unterschiedliche Therapien und Ansätze, die bei Schmerzen helfen können.
Es wird zudem genug Zeit für Ihre Fragen geben. Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de
18–19 Uhr • Praxis Lebensraum

Progressive Muskelrelaxation PMR
Entspannung und Stressabbau
Anmeldung erforderlich, Andrea Köhn, Tel. 0177 5768340
19 Uhr • Physiotherapiepraxis, Richard-Kuckkuck- Str. 1

Body-Power mit Nicol Müller
siehe Angebot am Di, 07.10.
19–20 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Mittwoch, 15.10.2025

Venenmessung
siehe Angebot am Mo, 06.10.
10–13 Uhr • Sonnen Apotheke

Balance Fit
siehe Angebot am Mi, 08.10.
10–11 Uhr • ADTV Tanzschule

Kindertanz 5-6 Jahre
siehe Angebot am Di, 07.10.
16:15–17 Uhr • ADTV Tanzschule

Erste Hilfe Auffrischung
siehe Angebot am Mi, 08.10.
17–18:30 • Feuerwehr Bergh.-Rehb.

Was tun bei Schwindel?
Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Arten von Schwindel. Sie lernen verschiedene praktische Methoden kennen, welche (je nach Ursache) helfen können. Es gibt zudem genug Zeit für Ihre Fragen.
Weitere Infos: www.hp-tost.de (Aktuelles), Anmeldung erforderlich, Runa Tost, Tel.: 0176/55074932 oder 033200/52669, Mail: kontakt@hp-tost.de
18–19 Uhr • Praxis Lebensraum

Entspannung mit Klangschalen
Die sanften Schwingungen und langanhaltenden Klänge der Klangschalen lassen Körper, Geist und Seele entspannen.
Plätze sind begrenzt, bitte melden sie sich an. Gerne können sie eine eigene Matte & Decke mitbringen.
Anmeldung erforderlich, Kosten 6€, Sabine Ebrecht, Tel. 0171/10 80 80 1 oder sabine_ebrecht@web.de
18–19:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Tabuthema Wechseljahre – Aufklärung statt Unsicherheit
Hitzewallungen, Schlafstörungen – das verbinden die meisten mit den Wechseljahren. Doch welchen Einfluß hat die Hormonelle Veränderung noch?
Claudia Hilbert, Apothekerin aus der Sonnen Apotheke berichtet nicht nur über Ursachen, sondern auch über Möglichkeiten der Unterstützung.
Annett Märten-Fiebig, annett.maerten@web.de
19 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Donnerstag, 16.10.2025

Darmberatung
Verdauungsbeschwerden können viele Ursachen haben – Antibiotika-Einnahme, Stress, einseitige Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Beratung 20 Min.
Anmeldung erforderlich, Kosten 5€ (mit Anrechnung beim Produktkauf), A. Helmke, info@sonnenapotheke-nuthetal.de
09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Weniger Stress beim Umgang mit schwierigen Menschen
Im Impulsvortrag zeige ich dir, wie du besser mit schwierigen Menschen umgehen kannst. Aus persönlicher Erfahrung als Mentaltrainer, Integrationshelfer, Lehrer und Mediator entwickelte ich Schlüssel zu einem besseren und erfolgreichen Umgang mit schwierigen Menschen.
Anmeldung erforderlich, Sven Näther, sven.naether@t-online.de
11–12 Uhr • Sonnen Apotheke

Gesundes Kochen für Kinder
An diesem offenen Nachmittag unserer Koch-AG mit Felix können auch Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, die sonst nicht bei der Koch-AG dabei sind, etwas leckeres und gesundes zum Essen zubereiten und natürlich probieren!
Anmeldung erforderlich, Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de
15–17 Uhr • Die Brücke e.V.

Body-Power mit Nicol Müller
siehe Angebot am Di, 07.10.
18:30–19:30 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Afterwork BBQ Special: Grillen Vital 2.0

Es muss nicht immer nur fettige Bratwurst sein. Im Rahmen der Gesundheitswoche zeigen wir Euch wieder tolle Ideen für ein gesundes und leckeres Grillerlebnis. Mit Gemüse, Fisch und auch Fleisch. Getränke in verzehr-üblicher Menge inklusive.
Anmeldung erforderlich, Kosten 45,00€, Franziska Tank, events@freiluftgenuss.de

17–20 Uhr • Freiluftgenuss, Zum Springbruch 7

Freitag, 17.10.2025

Beweglich werden und bleiben – praktische Übungsstunde

siehe Angebot am Mo, 06.10.

10–11 Uhr • Praxis Lebensraum

Vagusnerv – Selbstheilungskräfte aktivieren

siehe Angebot am Di, 07.10.

10–11 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Omega 3 – Verkostung, Glücksrad und Rätselspaß

Rezeptideen mit entzündungshemmenden Omega 3 Fettsäuren. Für Herz und Gefäße und bei chronischen Erkrankungen.
Claudia Hilbert, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

10–13 Uhr • Sonnen Apotheke

Autogenes Training AT

Entspannung und Stressabbau
Anmeldung erforderlich, Andrea Köhn, Tel. 0177/5768340

17 Uhr • Physiotherapiepraxis, Richard-Kuckuck- Str. 1

Stoffwechsel – Altes weg, Neues her!

Gut erhaltene, saubere Kleidung wird gegen ebensolche getauscht, die besser gefällt und passt.
So wird im Kleiderschrank Platz für Neues geschaffen. Bitte weitere Informationen lesen unter buergertreff-saarmund.de
Wir bitten alle Teilnehmer um einen „Erfrischungsbeitrag“ für das Buffet in Form von Kuchen oder Snacks.
Janette Schwericke vom Bürgertreff Saarmund, Info@buergertreff-saarmund.de

18–20 Uhr • Gemeindekirchenraum Saarmund, gegenüber der Kirche

Samstag, 18.10.2025

kleiner Workshop Tibetische Klopfmassage

Theorie und Praxis der tibetischen Klopfmassage. Kleiner Workshop mit praktischen Übungen.
Anmeldung erforderlich, Brigitte Sprick, Mobil: 0151/16057360

16–17 Uhr • Aura-Sonnentempel

von 06.10. bis 19.10.2025

Stress abbauen – innere Balance finden

Erleben Sie, wie Biofeedback dabei unterstützt, Stress zu reduzieren, das Wohlbefinden zu steigern und neue Gelassenheit zu entwickeln. Entdecken Sie einfache Wege zu mehr Energie, innerer Ruhe und Lebensfreude. Ich freue mich auf Sie!
Mehr Informationen unter: www.werte-leben-jetzt.de
Anmeldung erforderlich, Kosten 25€, Julia Wisniewski, 0162/2028621, werte.leben.jetzt@gmail.com

Arthur-Scheunert-Allee 134