

## SONNTAG



### Aktivitäten für Senior:innen

#### 9 Uhr | Spazieren und Schnuddeln

Unterwegs entlang der Fulda mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam |  
Start: Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

#### 10 Uhr | Fühlpfad für Senior:innen – Hände und Füße spüren

Die eigene Wahrnehmung schärfen und neu entdecken mit Gemeindepflegerin und InTouch-Massage-therapeutin Sabine Leukam von TraumRaum |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

#### 11 Uhr | Schlaf im Alter

Vortrag von Schlafberaterin Julia Brand von Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit



### Gemeinsam entspannt & kreativ

#### 12 Uhr | Nähkurs

Zwei Stunden etwas mit den eigenen Händen schaffen mit Bozena Schardt von Atelier by Bozena |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

#### 14 Uhr | Handlettering

Zweistündiger Workshop zum Eintauchen in die Welt der kunstvollen Handschrift mit Marina Lang |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

\* kurzfristige Programmänderungen vorbehalten

## AKTIV & GESUND IM ALLTAG

Du willst noch mehr für dich tun? Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+ (GSEK+), steht dein Wohlbefinden das ganze Jahr über im Mittelpunkt. Mit unseren Gesundheits- und Präventionsangeboten unterstützen wir dich, dich aktiv um deine Gesundheit zu kümmern. Außerdem begleiten wir dich mit unserem Gesundheitsnetzwerk auch in Zeiten, in denen es dir oder deinen Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht. Melde dich auch über das Wochenende hinaus gerne bei uns.

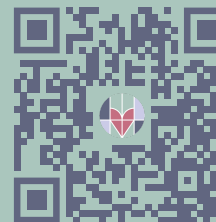


### Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

Sandstraße 9  
34212 Melsungen

Telefon: 05661/9050290  
[www.gesunder-sek-plus.de](http://www.gesunder-sek-plus.de)

Weitere Informationen  
und Kursanmeldungen:



[www.gesunder-sek-plus.de/  
aktiv2023](http://www.gesunder-sek-plus.de/aktiv2023)  
oder telefonisch 05661/9050290

## AKTIV- & GESUNDHEITSWOCHENENDE

8. bis 10. September | Melsungen

KURSE  
WORKSHOPS  
VORTRÄGE  
BERATUNG

Eine gemeinschaftliche Aktion von:



MELSUNGEN  
lohnt sich



## Gemeinsam die Region bewegen

Erlebe ein spannendes Wochenende mit vielen Facetten eines aktiven und gesunden Lebens. Organisiert wird das Aktiv- & Gesundheitswochenende von Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ zusammen mit der Stadt Melsungen sowie zahlreichen Partnern des Gesundheitsnetzwerks.

Alle Angebote sind kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

## FREITAG

### 16 Uhr | Eröffnung

Begrüßung mit anschließendem Start in das Aktiv- und Gesundheitswochenende |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 16 Uhr | Nur ein bisschen Bluthochdruck?

Impulsvortrag mit offener Fragerunde von Diabetologe Michael Meixner |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 17 Uhr | Ernährung bei Bluthochdruck

Vortrag mit Tipps, welche Lebensmittel unterstützen mit Ernährungsexperten |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 18 Uhr | Mit Freude stressfrei

Eineinhalb Stunden entspannen, durchatmen und loslassen mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe |  
Start: Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

## SAMSTAG

### 8.30 Uhr | Melsunger Morgenlauf

Aktiver Start in den Tag mit Johann Hirsch von Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ |  
Start: Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 9 Uhr | Früh-Aufsteher-Yoga (auch online)

Einfache Übungen zur Aktivierung von Körper und Geist mit Personal Trainer Hannes Rosen |  
Start: Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 10 Uhr | Streicheleinheiten – von der Kunst, schmackhafte Brotaufstriche zu kreieren

Zweistündiger Kurs mit Rezepten für vollwertige Leckerbissen zum Kennenlernen und Probieren mit Gesundheitsberaterin GGB Kerstin Thomas |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 10 Uhr | Wildkräuterwanderung

Zweistündige Entdeckungstour entlang des Naturlehrpfads "Roter Rain" mit Phytotherapeutin Susanne Schwarz |  
Start: Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 12 bis 16 Uhr | Vital Checks

Körpermessungen mit Luisa Schmidt, Ernährungsberaterin der BKK Werra-Meissner |  
Platz vor dem Dienstleistungszentrum

### 13 Uhr | Angst als Wegweiser

Was steckt hinter deiner Angst und wie du mit einfachen Methoden die Lähmung hinter dir lassen kannst mit Psychologie-Coach Claudia Jacobi |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit



## Gesundheitsmarkt

Zwischen 12 und 16 Uhr gibt es vielfältige Info-Stände und Aktionen rund um die Gesundheitsangebote in der Region für die ganze Familie |  
Platz vor dem Dienstleistungszentrum

### Mit dabei sind unter anderem:



### 14 Uhr | Gesundheitskonzepte - Erfahre mehr über die Balance deines Körpers

Vortrag über das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele mit Panta Rhei Gesundheitscampus |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 15 Uhr | Aktive Barfuß-Gruppe

Gefahrlos durch die Stadt unterwegs mit Camlata |  
Start: Haupteingang vom Rathaus

### 15 Uhr | Ganzheitliche Hautgesundheit

Vortrag über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele mit Gesundheitscoach Tamara Neuhaus von Grow & Bloom |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 16 Uhr | Willensstark durch den Tag

Eineinhalbstündiger Workshop für mehr Balance und einen kühlen Kopf mit Melanie Bernhard, Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, von Mareko |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

### 18 Uhr | Unter Eltern – mit Kindern Veränderungen meistern

Impulsvortrag zum Thema Übergänge begleiten mit Elterncoach Claudia Steuber |  
Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

## SONNTAG



## Auspowern beim Sport-Eventtag

### 9 Uhr | Yoga & Pilates Flow

mit Panta Rhei Gesundheitscampus |  
Platz vor dem Dienstleistungszentrum

### 10 Uhr | Bodyweight Training

mit Trainerin Catrin May von der MT Melsungen |  
Platz vor dem Dienstleistungszentrum

### 11 Uhr | BLU Power & Relax

mit Trainerin Andra Lucas vom BLU Guxhagen |  
Platz vor dem Dienstleistungszentrum