

## AKTIV & GESUND IM ALLTAG

Du willst nicht nur am Aktiv- & Gesundheitswochenende mehr für dich tun? Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+, steht dein Wohlbefinden das ganze Jahr im Mittelpunkt. Mit Kursen und Beratungen unterstützen wir dich, dich aktiv um deine Gesundheit zu kümmern. Außerdem begleiten wir dich mit unserem Gesundheitsnetzwerk in Zeiten, in denen es dir oder deinen Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht.

Die Mitgliedschaft ist kostenfrei für Versicherte unserer Partnerkrankenkasse BKK B. Braun Aesculap. Versicherte anderer Krankenkassen können viele Kurse gegen eine jährliche Gebühr von 36 Euro nutzen.



### Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH

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/  
aktiv2025](http://www.gesunder-sek-plus.de/aktiv2025)  
oder telefonisch 05661/9050290



## AKTIV- & GESUNDHEITSWOCHENENDE 15. und 16. August | Melsungen

KURSE  
WORKSHOPS  
VORTRÄGE

GESUNDHEITSMARKT  
MIT INFOSTÄNDEN & AKTIONEN  
SAMSTAG | 11 BIS 16 UHR | MARKTPLATZ

Eine gemeinschaftliche Aktion von:



GESUNDER  
SCHWALM-EDER-KREIS+



BKK  
B. BRAUN | AESCULAP



MELSUNGEN  
löhnt sich



Tourismusregion MELSUNGER LAND



## Gemeinsam die Region bewegen

Erlebe ein spannendes Wochenende mit vielen Facetten eines gesunden Lebens. Organisiert wird das Aktiv- & Gesundheitswochenende von Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ (GSEK+). Gefördert und gesponsert wird es von der BKK B. Braun Aesculap. Unterstützt wird die Veranstaltung von der Stadt Melsungen. Alle Angebote sind kostenfrei.

### FREITAG, 15. AUGUST

#### 15 bis 15.30 Uhr | Der Nachtmodus des Körpers

Vortrag zu Schlaf verstehen, Gesundheit gewinnen mit GSEK+-Schlafberaterin Tabea Conradi  
*GSEK+, Melsungen & Online*

#### 16 bis 18 Uhr | Yoga auf dem Stand-Up-Paddle

Eine besondere Erfahrung für Körper und Geist mit Yogalehrerin Sonja Fuhrmann  
*Camping und Freizeitzentrum Am See, Melsungen*

#### 16 bis 16.45 Uhr | FitDankBaby-Kombikurs

Fitnessstraining für Eltern zusammen mit ihren Kindern zwischen 3 und 14 Monaten mit Sabrina Fritzschner  
*Melsunger Fuldaterasse*

#### 18.30 bis 19.45 Uhr | Yoga am See

Kraft, Energie und Beweglichkeit mit Yogalehrerin Sonja Fuhrmann  
*Camping und Freizeitzentrum Am See, Melsungen*

### SAMSTAG, 16. AUGUST

#### 10.45 bis 11 Uhr | Eröffnung auf dem Melsunger Marktplatz



#### Gesundheitsmarkt

Vielfältige Infostände und Aktionen

11 bis 16 Uhr | Melsunger Marktplatz

Für die Teilnahme an den kostenfreien Kursen, Workshops und Vorträgen wird um Anmeldung gebeten.

#### 13 bis 14 Uhr | Stärken und Schwächen von ADHS

Vortrag zu Fakten und Fake sowie dem Umgang mit der Diagnose mit Elterncoach Claudia Steuber  
*Melsunger Marktplatz*

#### 14.15 bis 15.15 Uhr | Mental Load Quick Fix

Workshop mit Impulsen zu weniger denken, leichter leben mit Coachin Nicole Jukic von Vocanté  
*Melsunger Marktplatz*

#### 15.30 bis 17 Uhr | Den Selbstwert stärken – weil ich es mir wert bin

Workshop mit praktischen Übungen mit Psychologin Isabelle Elsässer von Manege frei für dich  
*Melsunger Marktplatz*

#### 17.30 bis 18.30 Uhr | Yoga

Workshop zum Innehalten und Bewegen mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe-Richberg  
*Outdoor in Melsungen*

#### Mehr für Ihre Gesundheit – mehr für Sie!

Mit uns bleiben Sie fit und entspannt:

- ✓ 250 € für Präventionskurse & Gesundheitsreisen
- ✓ TeleClinic: kostenloser Online-Arzt, 24/7 erreichbar
- ✓ 25 € jährlich für professionelle Zahnreinigung
- ✓ MamaBudget: 250 € für Schwanger- & Mutterschaft
- ✓ Gesundheitstelefon: 24/7 persönliche Beratung

Jetzt wechseln & mehr rausholen!

Einfach QR-Code scannen



B. BRAUN | AESCULAP