

# Nuthetal Gesundheits- wochen 07.–20.10.2024

**PROGRAMM**  
mit mehr als  
45 Angeboten



**Alle Angebote ohne Preisangabe  
sind kostenfrei.**

*Herzlichen Dank an alle Akteure und Unterstützer!*

## Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.

Bitte melden Sie sich - falls erforderlich - bei den Veranstaltern an, da die Teilnehmerzahl begrenzt sein kann.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

- **Informiere dich**
- **Bewegung**
- **Gesunde Ernährung**
- **Speziell für Senioren**
- **für Kids & Jugendliche**

### **täglich** **Mo, 07.10. bis Do, 10.10.2024**

#### **Medikations-Check**

Nehmen Sie dauerhaft mehr als 5 Medikamente ein? Wir überprüfen Ihre Medikation - mit dem Ziel weniger Nebenwirkungen und bessere Verträglichkeit Ihrer Medikamente zu erreichen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Beschwerden vorbeugen und lindern können.

Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**09–16 Uhr • Sonnen Apotheke,  
Zum Springbruch 1c**

#### **Vitamin D-Messung**

Von Oktober bis Ostern können wir kein eigenes Vitamin D bilden. Ist es sinnvoll, Vitamin D zu ergänzen? Lassen Sie Ihren Spiegel bestimmen (Blut aus der Fingerkuppe) dann können wir Ihre individuelle Dosierung berechnen, damit Sie gesund durch den Winter kommen. Kosten: 5€.

Anmeldung erforderlich: Ansprechpartner A. Schiller, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**09–16 Uhr • Sonnen Apotheke**

### **täglich** **Mo, 07.10. bis So, 20.10.2024**

#### **Bewegung/Sauna/Entspannung** ●

Bewegungsbaustelle für Kinder: Sport mit Hengstenberggeräten, Sauna, Joga, Anmeldung erforderlich: Monika Fischer, kita@zwergenvilla-nuthetal.de

**09:30–11:00 • Kita Zwergenvilla**

### **Montag, 07.10.2024**

#### **Kaha mit Andreas Gerhardt**

Kaha ist eine Fitness-Sportart mit Elementen aus Yoga, Qui Gong, Taiji, Kung Fu und Haka, dem Tanz der Maori. Kaha stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“ und „energiegeladen“.

Kosten: 8€, Anmeldung erforderlich: Andreas Gerhardt, agerhardt59@gmail.com oder 0152 267 450 86

**18:15–19:15 Uhr • Bürgertreff Saarmund,  
Nuthestr. 45**

#### **Biofeedback - was ist denn das?**

Den eigenen Körper wieder richtig wahrnehmen, die eigenen Körperfunktionen zu erkennen - und wieder zu erlernen, diese bewusst zu steuern.

Ich bin Julia und arbeite seit 15 Jahren als Trainerin mit dem Biofeedbackverfahren. Gemeinsam reduzieren wir Ihren Stress und Sie gewinnen wieder mehr Kontrolle über Ihren Körper. Anmeldung erforderlich: Julia Wisniewski, 0162 2028621; juli.wis0586@gmail.com

**16–18 Uhr • Mehrgenerationenhaus  
Nuthetal (MGH), Schlüterstr. 46**

### **Dienstag, 08.10.2024**

#### **Kompression und Lymphdrainage**

Tragen Sie bereits Kompressionsstrümpfe und bekommen Lymphdrainage? Trotzdem haben Sie immer wieder geschwollene, schmerzende Beine? Lernen Sie den Lympha-mat kennen, ein ergänzendes Entstauungssystem für zu Hause. Anmeldung erforderlich: Petra Gröne, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**10 Uhr • Sonnen Apotheke, Seminarraum**

## **Gesunder Darm, Gesunder Mensch**

Mit den Worten von Julia Enders „Darm mit Charme“ besteht unsere Kernkompetenz darin, uns mit diesem wertvollem Organ, auch 2. Gehirn genannt, vorrangig zu befassen. Persönliche Beratung mit Begleitung durch euren Vitalcheck. Anmeldung erforderlich: Anne Herrmann, 0174 3413565 aherrmann83@googlemail.com

**14–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

## **Body Power mit Nicol Müller**

Bringen Sie sich und ihren Körper durch das eigene Körpergewicht in Bestform. Gemeinsam schwitzt es sich am besten. Probetraining: kostenfrei, sonst 8€.

Anmeldung erforderlich: 0176 31512373

**19:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

**Mittwoch, 09.10.2024**

## **Parkour-Workshop für Anfänger ●**

Parkour-Workshop für Anfänger, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, die diese Bewegungsform und Sportart kennen lernen und ausprobieren wollen.

Anmeldung erforderlich: Jana Köstel, diebruecke\_ev@web.de

**16–18 Uhr • vor dem MGH**

## **Wie gesund ist die vegane Ernährung? ●**

Ein Vortrag über die verschiedenen (veganen) Lebensmittelgruppen, die Einordnung von Fertigprodukten und die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln.

Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Lisa Melzer, 0151 10706427, lisa\_melzer@icloud.com

**18–19 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

## **Nahrungsergänzungsmittel- lebenswichtige Helfer oder überflüssig?**

Magnesium, Zink, Vitamin D - welche Rolle spielen Mikronährstoffe bei chronischen

Erkrankungen und in der Prävention? Wie unterstützt man am besten das Immunsystem? Wo gibt es häufig einen Mangel? Welche Arzneimittel sind Mikronährstoffräuber? Praktische Tipps und Fragerunde

A. Schiller, Apotheker Sonnen Apotheke  
Anmeldung nicht notwendig.

Ansprechpartnerin: Annett Märten-Fiebig, annett.maerten@web.de

**19.00 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

**Donnerstag, 10.10.2024**

## **Body Power mit Nicol Müller**

Infos siehe Angebot am Dienstag, 08.10.

**18:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

## **Leichtigkeit in der Familie**

In diesem Interaktiven Workshop laden wir Eltern und Patchwork-Eltern ein, gemeinsam Wege zu entdecken, um mehr Harmonie und Balance in den Familienalltag zu bringen.

Anmeldung erforderlich: Ingo Mario Hertling, info@hertlingskleinefarm.de, 0152 23231649

**18:30–20 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

**Freitag, 11.10.2024**

## **Gripeschutzimpfung**

Gripeschutz auffrischen, unkompliziert, ohne Terminvereinbarung.

Bitte Krankenkassenkarte und Impfpass mitbringen.

Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**09–17 Uhr • Sonnen Apotheke**

## **Rhythmische Bewegung mit Uschi ●**

Körperbewegung für Senioren im Rhythmus mit dem Smovey. Anmeldung erforderlich: Doris Boissier, Tel. 033200/85525

**15–16 Uhr • Mehrgenerationenhaus,  
Seniorentreff der Volkssolidarität**

## **Stoffwechsel - Kleidertauschbörse**

Bringen Sie Ihre gut erhaltene Bekleidung, die Sie nicht mehr anziehen, mit und tauschen diese gegen neue Lieblingsstücke. Gut für den Kleiderschrank, die Umwelt und den Geldbeutel. Der Eintritt ist kostenfrei - Buffet- oder Getränkespenden sind herzlich willkommen.

Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Heike Marzahn, 0176 32513709

**18 Uhr • Kirchengemeinderaum  
Saarmund, Mühlenstraße**

**Sonntag, 13.10.2024**

## **Selbstverteidigung für Frauen**

Fortsetzung des Selbstverteidigungskurses für Frauen ab 18 Jahre. Anmeldung nur für Teilnehmerinnen des bereits stattgefundenen 1. Termins im Juni. Kosten: 5€  
Anmeldung erforderlich: Jana Köstel, diebruecke\_ev@web.de

**10–13 Uhr • Mehrgenerationenhaus, EG**

## **Geschichtliche Wanderung ●**

Durch den Geschichtsverein Nuthetal e.V. geführte geschichtliche Wanderung zu den Saarmunder Sehenswürdigkeiten, max. 5km. Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Angela Schneider, 033205 64360

**10–ca. 12 Uhr • Treffpunkt in Saarmund vor „Am Markt 15“**

## **Gesunde Schokolade selber machen**

Gesunde Schokolade ohne raffinierten Zucker, Lactose und Gluten selber herstellen. Workshop mit Monika Korb von der Manufaktur „Einfach Himmlisch“. Kosten: Bürgertreff Mitglieder 29€, Nichtmitglieder 59€

Anmeldung erforderlich: 0176 32513709

**13–16 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

**täglich**

**Mo, 14.10. bis Mi, 16.10.2024**

## **Venenfunktionsmessung**

Leiden Sie unter schweren, schmerzenden Beinen? Sind Ihre Knöchel abends geschwollen? Lassen Sie die Funktion Ihrer Venen bei uns überprüfen und erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Venenerkrankungen vorbeugen oder behandeln können.

Kosten 5€, Anmeldung erforderlich:

Ansprechpartnerin A. Heinrich, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**09–16.00 Uhr • Sonnen Apotheke**

**Montag, 14.10.2024**

## **Biofeedback - was ist denn das?**

Infos siehe Angebot am Montag, 07.10.

**16–18 Uhr, Mehrgenerationenhaus**

## **Balance-Fit ●**

Einzel Tanzfitness in der Gruppe für Senioren. Bleiben Sie in Bewegung und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Anmeldung per Mail an info@tanzen-potsdam.de erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule  
Balance, Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam**

## **Tanzen im Sitzen ●**

Sitzanz für Senioren mit „Guter-Laune-Musik“. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin Manuela Hartert, 033200/55642

**14–15 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

## **Bestimmen Sie Ihren Langzeit-Blutzuckerwert**

Der HbA1c-Wert, 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 4 Minuten!

Anmeldung nicht notwendig.  
Ansprechpartnerin: Susann-C. Ruprecht,  
Tel.: 033200/882335, E-Mail: presse@dife.de  
**17:30–18:30 Uhr • Deutsches Institut  
für Ernährungsforschung Potsdam-  
Rehbrücke (DIfE), Gerty-Cori-Haus,  
A.-Scheunert-Allee 114-116**

### **Die EPIC-Potsdam Studie (Brandenburger Ernährungs- und Krebsstudie)**

Die EPIC-Potsdam Studie läuft bereits über 30 Jahre. Dies ist vor allem dem Engagement der Studienteilnehmenden zu verdanken. Der besondere Wert der Studie besteht in der hohen Qualität und dem Umfang der Daten und biologischen Proben. Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**16:30–16:55 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus  
(Adresse siehe oben)**

### **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!  
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**16:30–18:30 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus**

### **Testen Sie Ihre Handgreifkraft!**

Die Greifkraft der Hand ist ein Maß für die Muskelkraft, die wiederum eine Komponente der körperlichen Leistungsfähigkeit ist. Wie leistungsfähig sind Sie?  
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**16:30–18:30 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus**

### **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 Untersuchungs-zentrum und die Biobank und beantworten gerne Ihre Fragen.

Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**17–17:25 Uhr • 17:30–17:55 Uhr • 18–18:25  
Uhr, DIfE, Gerty-Cori-Haus**

### **Typ-2-Diabetes: Süße Herausforderung und schwer belastend ●**

Typ-2-Diabetes ist eine ernst zu nehmende Volkskrankheit, die schon lange im Fokus der DIfE-Forschenden steht.

Wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht zusammenhängen und welche Rolle Gewichtsverlust bei der Vorbeugung und Behandlung spielen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**17–17:25 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus**

### **Muskelgesundheit im Alter: Einfluss von Ernährung und Bewegung**

Unsere Forschung untersucht die Auswirkungen des Alterns auf Ernährung, Körperzusammensetzung und Stoffwechsel. Dieser Vortrag erläutert bedeutende altersbedingte Veränderungen und zeigt, wie Bewegung und Ernährung gesundes Altern fördern können.

Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

**17:30–17:55 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus**

**Montag, 14.10.2024 (Fortsetzung)**

### **Balance-Fit-Power**

Einzeln Tanzfitness in der Gruppe: verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft sowie Ausdauer und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Anmeldung per Mail an [info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de) erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam**

### **Vortrag Darmgesundheit ●**

Verdauungsbeschwerden sind belastend im Alltag. Doch auch andere chronische Erkrankungen haben einen engen Zusammenhang mit der Bakterienflora im Darm. Rheuma, Neuodermatitis, ständige Infekte? Erfahren Sie mehr darüber, wie die Bakterien unsere Gesundheit beeinflussen. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: C. Hilbert, T: 51 35 50, [info@sonnenapotheke-nuthetal.de](mailto:info@sonnenapotheke-nuthetal.de)

**18.30 Uhr • Sonnen Apotheke**

### **Diabetes und Ernährung ●**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten und optimalem Meal Timing helfen kann, Blutzuckerschwankungen zu minimieren und die Insulinwirkung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verbessern.

Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: Susann-C. Ruprecht, Tel.: 033200/882335 E-Mail: [presse@dife.de](mailto:presse@dife.de)

**18-18:25 Uhr • Dife, Gerty-Cori-Haus**

### **Kaha im Bürgertreff**

Infos siehe Angebot Montag, 07.10.

**18:15-19:15 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

### **Yoga - Deine Zeit**

Balanciere im Moment Erlange Entspannung, Energie, geistige Klarheit, Vitalität und Selbstvertrauen - für alle geeignet, die neugierig sind, skeptisch und interessiert, ca. 75 min Praxis mit anschließendem Austausch bei Tee und Gebäck.

Kursleitung: Anja Breitenbach

Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: Manuela Hartert, 033200/55642

**19-20:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

### **Gesellschaftstanz für Paare (Anfänger)**

Tanzen lernen nach Walzermusik, Discomusik und Swingmusik. Anmeldung per Mail an [info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de) erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**19-20.15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance**

**Weitere Termine:**

**16.10., 20.30-21.45 Uhr**

**17.10., 18-19.15 Uhr**

**18.10., 18-19.15 Uhr (für Singles)**

**20.10., 19-20.15 Uhr**

### **Dienstag, 15.10.2024**

### **Hip Hop Juniors (7-10 Jahre) ●**

Kommt vorbei und probiert es aus!

Anmeldung per Mail an

[info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de) erforderlich,

Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**16.30-17.30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance**

### **Infoabend und Austausch zum Thema Autismus**

Frau Paul vom Oberlin Lebenswelten Autismuszentrums informiert fachlich über Autismus. Wir bitten um Anmeldung unter Tel.: 0176 32513709 bei Heike Marzahn.

**17:30 Uhr • Evangelische Kita Himmelszelt, Weerthstraße 3, 14558 Nuthetal**

## **Drums Alive**

Drums Alive kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energie-geladenen Rhythmus der Trommeln.  
Übungsleiterin: Petra Leiche,  
Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert,  
033200 55642

**10–11 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

## **Club Agilando** ●

Einzel Tanzfitness in der Gruppe: 30 Minuten tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen) in bequemer Tageskleidung und 30 Minuten Tanz (kein Paartanz). Für einzelne Männer und Frauen, die geselligen Spaß und Bewegung in der Gruppe suchen.  
Anmeldung erforderlich per Mail an [info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de),  
Ansprechpartner: Matthias Freydank,  
0331 812166

**10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule**

## **Bodypower mit Nicol**

Infos siehe Angebot Dienstag, 08.10.

**19 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

## **Mittwoch, 16.10.2024**

### **Balance-Fit** ●

Infos siehe Angebot am Montag, 14.10.

**10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule**

### **Kindertanz (5-6 Jahre)** ●

Mit Tanzen, Spiel und Spaß zur gesunden, ganzheitlichen Entwicklung. Kommt vorbei und probiert es aus!

Anmeldung erforderlich per Mail an [info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de), Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**16.15–17 Uhr • ADTV Tanzschule Balance**

## **Donnerstag, 17.10.2024**

### **Gesundes Kochen mit Kindern** ●

Ein kostenfreies Angebot zum gesunden Kochen für Kinder ab 10 Jahre mit unserem Koch Felix.

Anmeldung erforderlich: Jana Köstel,  
[diebruecke\\_ev@web.de](mailto:diebruecke_ev@web.de)

**15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus, 1.OG**

### **Afterwork BBQ: Grillen Vital**

Grillen ist heute nicht mehr allein ein Sommerthema. Und es muss auch nicht immer nur Steak und Würstchen geben. Wie wäre es mal mit schonend gegrilltem Fisch oder Gemüse? Wir bereiten allen Interessierten gemeinsam gesunde Mahlzeiten auf Grill und Plancha zu und folgen so dem Trend des ganzjährigen Outdoor-Kochens.  
Anmeldung erforderlich: 30€, Ansprechpartner: Christian Heine, Franz Ernst,  
[events@freiluftgenuss.de](mailto:events@freiluftgenuss.de)

**16–20 Uhr • Freiluftgenuss,  
Zum Springbruch 7**

### **Hautanalyse und Pflegeberatung**

Was braucht meine Haut? Nach einer professionellen Hautanalyse berät unsere Kosmetikerin Sie zur optimalen Reinigung und Pflege ihrer Haut.

Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: J. Gerbershagen, T: 51 35 50,  
[info@sonnenapotheke-nuthetal.de](mailto:info@sonnenapotheke-nuthetal.de)

**10–17 Uhr • Sonnen Apotheke**

### **Kreistanz & Bodypercussion**

Wir tanzen zu schwungvollen und ruhigen Melodien und lassen uns neugierig auf erste Bewegungen in der Bodypercussion ein. Alle Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar.

Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert,  
033200/55642

**13–14:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

**Donnerstag, 17.10. (Fortsetzung)**

### **Familiencafé Gesundheitswochen-Edition**

Das Familiencafé für Kinder mit ihren (Groß-)Eltern hält in diesem Monat ein Angebot passend zur Gesundheitswoche bereit. Aktuelle Infos dazu gibt's auf unserer Homepage und den Social Media Kanälen. Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin: Ramona Albert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de, 033200 55642

**15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus**

### **Lebendig und vital - Der Weg zum inneren Jungbrunnen**

In Zeiten steigenden Drucks und wachsender Anforderungen ist es wichtiger denn je, innerlich ausgeglichen und kraftvoll zu bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie die wissenschaftl. belegte Methode „Subtle Body Balance“ Ihr vegetatives Nervensystem aktiviert und Sie sich wieder energiegeladener und voller Leben fühlen können.

Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: Petra Reischl, 0171 3464335

**16–17 Uhr • Akademie 2. Lebenshälfte**

### **Vortrag zum Thema Patienten- verfügung u. Vorsorgevollmacht**

Durch den Pflegestützpunkt Potsdam  
Keine Anmeldung erforderlich.

**18–20 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

### **Seelische Gesundheit im Gespräch**

Obwohl „Volkskrankheit“ wird noch immer wenig über Depressionen gesprochen. Pfarrer Christoph Knack und Buchhändlerin Friederike Pichotta geben seelsorgliche und literarische Anregungen, um über das Thema Seelische Gesundheit ins Gespräch zu kommen.

**19 Uhr • Ort: Buchkultur Nuthetal,  
Zum Springbruch 2**

**Freitag, 18.10.2024**

### **Gripeschutzimpfung**

Gripeschutz auffrischen, unkompliziert, ohne Termin. Bitte Krankenkassenkarte und Impfpass mitbringen. Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

**09–17 Uhr • Sonnen Apotheke**

### **Kindertanz (3-4 Jahre) ●**

Mit Tanzen, Spiel und Spaß zur gesunden, ganzheitlichen Entwicklung. Kommt vorbei und probiert es aus! Anmeldung erforderlich per Mail an info@tanzen-potsdam.de, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

**16.30–17.15 Uhr • ADTV Tanzschule**

**Samstag, 19.10.2024**

### **Gesunde Ernährung mit Evelyn Teschner ●**

„Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit.“ - asiatische Weisheit. Die Saarmunder Heilpraktikerin Evelyn Teschner wird diesen Fragen in einem anschaulichen Impulsvortrag gemeinsam mit Ihnen nachgehen. Unkostenbeitrag: 3€, Anmeldung erforderlich: 0176 325 137 09 oder info@buergertreff-saarmund.de, Kontakt für inhaltliche Rückfragen: info@heilpraxis-teschner.de

**10–11 Uhr • Bürgertreff Saarmund**

**Sonntag, 20.10.2024**

### **Yoga - Deine Zeit**

Balanciere im Moment  
Erlange Entspannung, Energie, geistige Klarheit, Vitalität und Selbstvertrauen - für alle geeignet, die neugierig sind, skeptisch und interessiert, ca. 75 min Praxis mit anschließendem Austausch bei Tee und Gebäck.

Kursleitung: Anja Breitenbach

Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert, 033200/55642

**17–19 Uhr • Mehrgenerationenhaus**