



4. Gesundheitswoche

Zur Ruhe kommen, Erholung für Körper und Geist genießen, Gemeinschaft erleben: Das verspricht Ihnen unsere diesjährige Woche der Gesundheit vom

09.09.2024 - 13.09.2024

Veranstalter

* BBZ " Am Nürnberger Ei"
* SBS " Michelangelo"

Spaß und Freude

Entspannung

Mobilität

Gedächtnis

Information

Bewegung

gesunde Ernährung

Lebens -
freude

wandern
und
spazieren

Gesundheit

Aktivität

Körper, Geist und Seele gehören zusammen und müssen als eine Einheit betrachtet werden!

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten vorher an!

Montag, 09.09.2024



10:00 - 12:00

**Romme und andere Spiele
Training für die grauen Zellen**

2,00 €

13:00 - 14:00



**Gedächtnistraining
Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander
verbunden: Spiel, Spaß, Information**

3,50 €

14:00 - 16:00

Fit im Kopf durch Spiel: Räuberromme

2,00 €

Wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch, 11.09.2024

FÜR SENIOREN



10:00 - 11:00

**Heitere Gedächtnisspiele - Bewegung für die grauen
Zellen. Gemeinsam mit anderen Aufgaben lösen, um die
Ecke denken, etwas für die grauen Zellen tun.**

2,00 €

Trauen Sie sich!



10:00 - 11:00

Digitales Sportangebot:

2,00 €

**Freude an geselliger Bewegung mit der Nintendo Switch.
Wir laden Sie zu gemeinsamen Bowling, Golf oder
Federball am Bildschirm ein.**



13.30 - 15:00

Vortrag mit Herrn Thanh (Menschenwerk)
Unser Bewegungsapparat im Alter. Was schadet der Gesundheit und was tut Ihrem Körper gut. Erlernen Sie auch praktische Übungen für den Alltag.

3,50 €



Donnerstag, 12.09.2024

09:45 - 12:00

Aktiv im Alter bleiben - Sitzgymnastik
Leichte Gymnastik / Bewegung (meist) im Sitzen

4,50 €



13:30 - 14:30

Outdoorsport im Freien
Frische Luft und Bewegung regt die Geister an!

3,50 €

9:00 - 12:00

Stadtteilspaziergang mit Herr Deubel
Wir spazieren durch Zschertnitz / Kaitz - leicht

3,50 €

Freitag, 13.09.2024



10:00 - 11:00

Fit für den Rücken - Stärken Sie ihren Rücken
Dehnungs und Haltungsübungen in Verbindung mit entspannenden Atemübungen

3,00 €



Ausflug Standseilbahn / Luisenhof
Treff 13:45 Körnerplatz an der Standseilbahn
(Kaffee / Kuchen im Luisenhof)
Gesellschaft ist wichtig für das seelische Wohlbefinden

Bezahlung
vor Ort

13:45 - 15:30

Seniorenbegegnungsstätte " Michelangelo"

Räcknitzhöhe 52 01217 Dresden

Tel. 0351/21 39 709 michelangelo@volkssoli-dresden

Begegnungs - und Beratungszentrum " Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45 01187 Dresden

Tel. 0351 / 47 19 366 nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Die Veranstaltungsorte erkennen Sie an den

verwendeten Farben:

*SBS Michelangelo

*BBZ " Am Nürnberger Ei"



VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Für einander. Leben in Dresden.

TRINKST DU GENUG?

