

- **Spiel und Spaß für Kids**
- **Gesund Essen**
- **Informier' Dich (z.B. Vorträge)**
- **Mach mit' (Bewegung)**

**Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.** Bitte melden Sie sich - falls erforderlich - direkt bei den Veranstaltern an. Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie bei der Auftaktveranstaltung sowie auf der Homepage des Lokalen Bündnis für Familie:

[www.familie-michendorf.de](http://www.familie-michendorf.de)

(unter Aktuelles/Termine)

Ansprechpartnerin Lokales Bündnis für Familie Michendorf:  
Claudia Nowka, Koordinatorin, kontakt@familie-michendorf.de

## Mit freundlicher Unterstützung von:

- ADTV-Tanzschule Balance
- Brandschutz-erziehungsteam Potsdam-Mittelmark
- Caritas - Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
- Christian Mendel
- Dagmar Köpnick-Welzel
- Diana Hoffmann, Fittiche.de
- Dorothee Grotmann
- EDEKA Bogisch
- Erika Neumeyer
- Ernährungsberatung Sabine Pültz
- Evangelisches Diakonissenhaus Berlin Teltow Lehnin
- EWTO WingTsun Physio Centrum und Physiotherapie Karstaedt
- Familienzentrum Michendorf
- Förderverein Kita „Zwergenhof“
- Freies Unternehmer-Netzwerk (FUN e.V.)
- Gemeinde Michendorf
- Grundschulen der Gemeinde
- Job e.V.
- Klee-Apotheke und Kosmetikstudio „Die Hautsache“
- KreuzpunktOptik
- Kulturbund Michendorf
- Landkreis Potsdam-Mittelmark
- Lemhoefer\_PR
- Naturheilpraxis „Umschwung“
- ORIENTIERUNGSLAUF KLUB MARK BRANDENBURG E.V. (OK MB)
- Praxis für Entspannung & Psychotherapie Christiane Neumann
- Praxis für Logopädie und Lerntherapie Susanne Domrös und Team
- Praxis für Psychotherapie von Dr. med. Angelika Winkhofer
- Prof. em. Frieder Burkhardt
- Ria Nolte
- Selbstverteidigungsschule & DETEKTEI T.Mathes
- Seniorenbeirat
- Tennisclub Grün-Gelb Wilhelmshorst e.V.
- Universität Potsdam
- Weissteam

Vielen Dank!

## Ein neues Modell für nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement



### Angebot für kleine Unternehmen

## Mobile Gesundheitslotsen für KMU

Sie führen ein kleines Unternehmen mit 3–30 Beschäftigten und wollen mehr für die Gesundheit tun? Für Prävention, Motivation und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter? Entwickeln Sie mit uns erste praxismgerechte Ansätze für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, von dem alle im Unternehmen profitieren.

### Workshop

**Dienstag, 26.3.2019, 18:30 – 20:30 Uhr**  
(Teilnahme kostenfrei)

Anmeldung: Claudia.Lemhoefer@Lemhoefer-PR.de  
Weitere Infos & Flyer:  
[www.lemhoefer-pr.de/modell-gesundheitslotsen](http://www.lemhoefer-pr.de/modell-gesundheitslotsen)

Mit Unterstützung der AOK Nordost



# 5. MICHENDORFER Gesundheitswoche

23.–30. März 2019

über 60 Gesundheitsangebote!



## Eröffnungsveranstaltung Samstag, 23.03.2019

Mit vielen Aktionen, Kursen und Vorträgen  
11–16 Uhr, Gemeindezentrum „Zum Apfelbaum“



## Im Rahmen der Eröffnung:

### Kindertanz - Schnupperstunde (3–6 Jahre) ●

ADTV KinderTanzlehrer/in bieten Kindern mit Tanzen, Spiel und Spaß die Chance zur gesunden, ganzheitlichen Entwicklung. Der Unterrichtsaufbau unterliegt immer einem Konzept. Kein „Fastfood-Tanzen“, sondern sinnvoll geplanter Unterricht. Jedes Kind erfährt seine eigene persönliche Betreuung. Motivation zu Bewegung, Spiel und Zusammenhalt. ADTV Tanzschule Balance, 0331/812166

11:00–11:45 Uhr u. 15:00–15:45 Uhr • GZ\* „Zum Apfelbaum“, Potsdamer Str. 64

### Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin nach Schlaganfall

Anhand der verschiedenen Behandlungstechniken der Traditionellen Chinesischen Medizin können die Zuhörer Informationen über Behandlungsmöglichkeiten in der Heilpraxis nach einem Schlaganfall erhalten. Vortrag um 11:30 Uhr. Christiane Neumann, 033205/62881

11:00–16:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Brandschutz-erziehung

Brandschutzunterweisung für Kinder im LK-PM, Schulen, Kindergärten und Institutionen  
Axel Thiemann, axel.thiemann@kfv-pm.de

11:00–16:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Mobiler Gesundheits-Check (40–70 J.)

Besucher können sich im Präventionsmobil bei einem kostenfreien Gesundheitscheck auf das Vorliegen des Metabolischen Syndroms untersuchen lassen. In nur 15 min werden Taillenumfang, Blutdruck, Blutzucker und Blutfette gemessen. Sind mehrere dieser Faktoren erhöht steigt auch das Risiko für u.a. Herz-Kreislauferkrankungen. Ziel der Studie der Universität Potsdam ist, durch mobile Diagnostik die Früherkennung zu verbessern und zu alltagsnahen Präventionsmöglichkeiten durch Bewegung und Ernährung zu beraten. Dr. Anne Schraplau, 0331/977 1768 oder mobilekohorte@uni-potsdam.de

11:00–16:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Beratung zu den Themen Alter, Pflege und Demenz

Martina Alband, Evangelisches Diakonissenhaus, 03382/768419

11:00–16:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Präsentation des Familienzentrums sowie der Erziehungs-, Familien- und Schwangerschaftsberatung der Caritas ●

Kennenlernen der Angebote und basteln für Kinder. Claudia Weißgrab, 033205/210743

11:00–16:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Erste Hilfe für Kinder

Kinder sollten die Grundregeln der Ersten Hilfe kennen! Hier sammeln die Kinder praktische Erfahrungen und dürfen alles ausprobieren! Die Seminardauer beträgt pro Durchgang 90 Minuten. Themen: Notruf, Umgang mit Verbänden, Verhalten bei Verbrühungen/Verbrennungen, Nasenbluten und Insektenstichen. Christian Mendel, christian.mendel@brandschutz-und-erste-hilfe.de

11:00 u. 14:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Gesellschaftstanz - Schnupperstunde

In anderen Tanzschulen lernen Sie Schrittfolgen auswendig; bei UNS lernen Sie TANZEN! Tanzen kann auch flup sein! Empfohlen von der Europäischen Stiftung Tanzen. ADTV Tanzschule Balance, 0331/812166

12:00–12:45 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Vortrag: Gesunde ALTERNATIVEN - Aspekte der Lebenskunst

ggf. mit Aussprache Prof. em. Frieder Burkhardt (Schirmherr des Lokalen Bündnis für Familie)

13:00–13:30 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Hip Hop - Schnupperstunde (ab 9 J.) ●

ADTV Tanzschule Balance, 0331/812166

13:00–13:45 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Kampfkatten - Schnupperstunde (4–8 Jahre) ●

Die Kinder stärken ihr Selbstbewusstsein und verbessern ihre alltagsportlichen Fähigkeiten und ihre Körperwahrnehmung. Ganz nebenbei lernen die Kampfkatten spielerisch Grundelemente aus verschiedenen Kampfsportarten, wie Abwehraktionen und altersgerechte Selbstverteidigungsübungen. ADTV Tanzschule Balance, 0331/812166

14:00–14:45 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

### Vortrag zum Thema personalisierte Ernährung ●

Kerstin Weiß, 033205/21599, info@weissteam.de

14:00–14:45 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

## Samstag, 23.03.2019

### Infostunde Kids WingTsun (9–13 J.) ●

Stoppt: Angst, Gewalt, Mobbing & Wehrlosigkeit! Fördert: friedliches Miteinander, Hilfsbereitschaft, Selbstbehauptung & Selbstbewusstsein. Im Kids WingTsun lernen Kinder Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, für ihr Selbstbewusstsein. Infostunde zum Mitmachen. Damit unsere Kinder weder Opfer noch Täter werden. [www.WingTsun-Michendorf.de](http://www.WingTsun-Michendorf.de) | Anmeldung erforderlich, Stan Karstaedt, 0170/8841361

09:00–10:00 Uhr • EWTO WingTsun im PhysioCentrum, Potsdamer Str. 55

### Selbstverteidigung WingTsun für Frauen

Kostenloser Selbstverteidigungskurs für Frauen! Fühle dich sicher, denn Sicherheit ist erlernbar. In diesem Kurs vermitteln wir einfache Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Teilnahme ab 14 Jahren, Teilnehmerzahl begrenzt. WingTsun eine chinesische Kampfkunst. Entwickelt von einer Frau. Anmeldung erforderlich, Stan Karstaedt, 0170/8841361

10:30–12:30 Uhr • EWTO WingTsun im PhysioCentrum

### SICHERHEIT Info Fragestunde ●

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Wenn Sie spüren es droht Gefahr, dann seien Sie wachsam. Der WingTsun Lehrer zeigt gerne einfache Lösungen auf mögliche Gefahrensituationen. Für Ihre Sicherheit. Für Männer und Frauen. [www.Selbstverteidigung-Michendorf.de](http://www.Selbstverteidigung-Michendorf.de) Anmeldung erforderlich, Stan Karstaedt, 0170/8841361

13:00–14:30 Uhr • EWTO WingTsun im PhysioCentrum

## täglich vom 25. bis 29.03.2019

### Frühjahrs-erkrankung ade

Beratung und Verkostungen zu energieliefernden Vitaminen und Mineralstoffen  
Tipps für Frühjahrskuren, Detox, Abnehmen  
Tina Englert, 033205/23090

09:00–18:00 Uhr • Klee Apotheke, Luckenwalder Str. 4

### Rehasport Anmeldung & Info

Bliebe fit und gesund - für jung und alt. In unseren Rehasport Gruppen für jedermann trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit mit Spaß und Freude - das Beste! Bei ärztlicher Verordnung für Sie kostenlos. [www.physiocentrum-sportzentrum.de](http://www.physiocentrum-sportzentrum.de), Petra Bock, 033205/ 251334

09:00–20:00 Uhr • PhysioCentrum, Potsdamer Str. 55

### Fitness-ertraining-Gerätetraining

Mit dem richtigen Krafttraining bleibst du stark und gesund. Du erhältst einen (oder mehrere) Einführungstrainingstermin und natürlich einen aussagekräftigen Trainingsplan, erstellt durch einen Physiotherapeuten. Während der Gesundheitswoche bei Vertragsabschluss kostenlos + vergünstigter Beitrag. [www.physiocentrum-sportzentrum.de](http://www.physiocentrum-sportzentrum.de) Anmeldung erforderlich, Petra Bock, 033205/ 251334

09:00–20:00 Uhr • PhysioCentrum



**täglich vom 25. bis 29.03.2019**

### Individuelle Beratung zur Logopädie

Anmeldung erforderlich,  
Susanne Domrös, 033 205/309613 oder  
buero@logopaedie-michendorf.de

**Praxis für Logopädie und Lerntherapie  
Susanne Domrös, Potsdamer Str. 15**

## Montag, 25.03.2019

### Venenmessung und Beratung

Stehen oder sitzen Sie den ganzen Tag? Haben sie abends geschwollene, schmerzende Beine? Dann lassen Sie Ihre Venen untersuchen und informieren Sie sich über Behandlung und Vorbeugung von Venenerkrankungen. Kosten 5€, Anmeldung erforderlich, Tina Englert, 033205/23090

**09:00–17:00 Uhr • Klee Apotheke**

### Wanderung um den Seddiner See

Wir wandern um den Seddiner See ca. 10 km. Beginn und Ende am Bürgerhaus in Wildenbruch. Zum Abschluß unserer Wanderung stärken wir uns mit einem kleinen Imbiß im Bürgerhaus. Roswitha Huth, roswitha.huth@gmx.de

**10:00 Uhr • Bürgerhaus Wildenbruch,  
Kunersdorfer Str. 15**

### Kleine Übungen - große Wirkung. Konzentration und Aufmerksamkeit

Für Kinder, Jugendliche und Eltern.  
Anmeldung erforderlich, Ria Nolte und  
Carolin Sommerkorn, 0176/10020455

**16:30 Uhr • Jugendtreff, Potsdamer Str. 57**

### Linedance – Schnuppern für Anfänger

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Probieren Sie es aus!  
Karola Schulz, kulturbund.michendorf@gmail.com

**16:30–17:15 Uhr • GZ Langerwisch,  
Neu-Langerwisch 26**

### Linedance – Schnuppern für Fortgeschrittene

Karola Schulz,  
kulturbund.michendorf@gmail.com

**17:15–18:00 Uhr • GZ Langerwisch**

### Fit in den Frühling mit dem TCI! - Fitnessstraining Erwachsene und Senioren

Steffen Lerche, info@tennisclub-wilhelmshorst.de

**18:30–19:30 Uhr • Sporthalle Grund-/Ober-  
schule Wilhelmshorst, Heidereuterweg 1**

### Beauty, Sport, Dance Mix

Tina Braukmann,  
kulturbund.michendorf@gmail.com

**19:00–20:00 Uhr • GZ Langerwisch**

### Irish Set Dance

Irish Set Dance ist ein Paartanz, bei dem jeweils vier Paare sehr beschwingt verschiedene Figuren zu Polkas, Reels und Hornpipes tanzen. Irischer Volkstanz in Langerwisch, das ist Tanzen zu mitreißender irischer Folk-Musik, nette Leute treffen und einfach Spaß haben. Dr. Björn Grüneberg, 033205/425780

**20:15–21:45 Uhr • GZ Langerwisch**

## Dienstag, 26.03.2019

### Kostenfreier Sehtest

Anette Firlay, 033205/50292

**09:00–16:00 Uhr • KreuzpunktOptik,  
Potsdamer Str. 47**

### Rund um den Brei und Babys Ernährung

Baby wächst und gedeiht so schnell in seinem ersten Lebensjahr, wie sonst nie wieder. Dabei spielt das Thema Ernährung eine große Rolle. Frau Doris Bamberg beschäftigt sich beruflich seit Jahren mit diesem Thema und kann auf viele Fragen eine Antwort geben: Wie lange darf / sollte ich stillen? Wann kann ich den ersten Brei anbieten? Welche Zutaten sollte der erste Brei beinhalten? Was ist, wenn mein Baby den Brei noch nicht möchte? Wieviel sollte ein Baby zusätzlich an Wasser trinken? Wieviel Fleisch sollte ich füttern? Darf ich meinem Baby Milch schon im ersten Jahr in den Brei mischen? Kommen Sie gern vorbei und hören einfach zu oder stellen auch gern Fragen! Kosten: 1€, Claudia Weißgrab, 033205/210743

**10:00–11:30 Uhr • Familienzentrum  
Michendorf, Langerwischer Str. 27a**

### Geocaching für Kinder (8–12 Jahre)

Wir wollen gemeinsam mit euch auf Geocache-Schatzsuche gehen! Bitte bringt ein Smartphone mit Datenvolumen und der App „C:Geo“ mit! Anmeldung erforderlich, Carolin Sommerkorn, 0176/10020455 oder carolin.sommerkorn@stiftung-job.de

**15:00 Uhr, Jugendtreff Michendorf**

### Vortrag zur Lymphdrainage

Lymphdrainage, wohl eine der sanftesten aller Massagen, ermöglicht eine tiefenwirksame Reinigung des Bindegewebes: Sanft streichende Massagegriffe über die Lymphbahnen und Lymphknoten fördern den Fluss der Lymphe und damit die Ausleitung von Ablagerungen aus dem Gewebe. Der Vortrag vermittelt einen kleinen Einblick in die Grundlagen der Lymphdrainage als Wellness-Massage. Dorothee Grotmann, d.grotmann@lavara.de

**17:00–18:30 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, OG**

### Fit in den Frühling mit dem TCI! - Fitnessstraining für Kinder 10–14 J.

Steffen Lerche, info@tennisclub-wilhelmshorst.de

**18:00–19:00 Uhr • Sporthalle Grund-/Ober-  
schule Wilhelmshorst, Heidereuterweg 1**

### Mit Gesundheitslotsen zum gesunden Betrieb – Workshop

Wie können gerade kleine Unternehmen mit Krankheit, Leistungsmüdigkeit & Stress umgehen? Zusammen mit Betriebsleitungen werden Ansätze für die gesunderhaltende Arbeitsgestaltung erörtert. Ein neues gefördertes Modell unterstützt praxisgerecht bei der betrieblichen Umsetzung.

Anmeldung erforderlich, Claudia Lemhoefer, Claudia.Lemhoefer@lemhoefer-pr.de, www.lemhoefer-pr.de/modell-gesundheitslotsen

**18:30–20:30 Uhr • GZ Langerwisch**

### Farbanalyse - Energie und Wohl- befinden durch natürliche Schönheit

Sie lernen die Hintergründe der Farbanalyse kennen, erhalten einen Überblick über ganz individuelle Paletten an Farbtönen, sehen am Model die Wirkung der Farben und wenn Sie möchten, werfen Sie selbst einen kurzen Blick in den Spiegel. Kosten 5€.

Anmeldung erforderlich, Dagmar Köpnick-Welzel, dagmar.welzel@helmholtz-berlin.de

**19:00–20:30 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, OG**

### Bauchtanz

Wir sind eine Gruppe Frauen, die Spaß haben am gemeinsamen Tanzen. In unserem Kurs üben wir die verschiedenen isolierten Bewegungen des orientalischen Tanzes. Das kräftigt die Muskulatur und den Rücken. Wir gehen aufrechter und bekommen ein gutes Körpergefühl. Ramona Philips, 033205/62961

**19:00–20:00 Uhr •  
Bibliothek Michendorf, Potsdamer Str. 64**

### Fit in den Frühling mit dem TCI! - Fitnessstraining für Jugend U 18

Steffen Lerche, info@tennisclub-wilhelmshorst.de

**19:00–20:00 Uhr • Sporthalle Grund-/Ober-  
schule Wilhelmshorst, Heidereuterweg 1**

### Familienaufstellungen, „Bewegung der Stille“

Die Aufstellungsarbeit von Angelika Winklhofer ist getragen von Freude an handwerklicher Präzision und langjähriger Erfahrung, sie verbindet Empathie und Kompetenz. Miteinander sind wir getragen von Stille, Freiheit und Wahrhaftigkeit. Diese Verankerung macht die Bewegungen furchtlos, unparteiisch und so erst wirkungsvoll. Dieser heilsamen Bewegung der Stille können auch Sie sich, im eigenen Tempo, mehr und mehr anvertrauen. Wir eröffnet eine erweiterte Perspektive, welche Tiefe und Kraft erschließt, so dass Traumata und Verstrickungen sich lösen. Ihr Leben bekommt Energie und Richtung. Kosten 30€, Anmeldung erforderlich, Angelika Winklhofer, Seminare@Angelika-Winklhofer.de

**19:15–21:45 Uhr • Praxis Winklhofer, Dr.-A.-  
Schweizer Str. 5B, Eingang Birkenwäldchen**

### Zumba Fitness

Zumba Fitness kombiniert klassische Fitness- und Aerobic-Elemente wie Kniebeuge und den Ausfallschritt mit lateinamerikanischen Tanzschritten wie Salsa, Reageton, Cumbia und Merenque - so lässt sich Zumba am ehesten beschreiben. Anmeldung erforderlich, Diana Hoffmann, 0170/4138350 oder diana.hoffmann@fittiche.de

**19:30–20:30 Uhr • Turnhalle Wolkenberg-  
Gymnasium, Teltower Str.**

## Mittwoch, 27.03.2019

### Nutzung der Aktivplätze Wildenbruch und Wilhelmshorst

Unter Anleitung können die Sportgeräte für Senioren genutzt werden.  
Roswitha Huth, roswitha.huth@gmx.de

**11:00 Uhr • Pappelplatz in Wildenbruch  
14:00 Uhr • GZ Wilhelmshorst,  
Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 9-11**

### Selbstbehauptungskurs „Kampfkatze“ für Kinder (4–6 Jahre)

Schwerpunkte des Selbstbehauptungskurses sind kindgerechte Selbstverteidigung, spielerisches Erlernen verschiedener Grundelemente aus Kampfsportarten. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Eltern dürfen gerne beim Workshop zuschauen. Anmeldung erforderlich, Juliane Prütz, anmeldung@fv-zwergenhof.de

**15:00–16:00 Uhr • Gemeindesaal  
Langerwisch, Neu-Langerwisch 26**

### Kosmetik/Beauty für Jugendliche

Kosmetik zum Ausprobieren, Fragen stellen zu Hautpflege, Beauty Tipps für Jugendliche. Welcher Hauttyp bin ich? Welche Produkte passen zu mir? Kosmetikerinnen aus der Klee Apotheke nehmen sich Zeit Anmeldung erforderlich, Janin Hess, info@die-hautsache.de, 033205/23090

**16:00 Uhr • Jugendtreff, Potsdamer Str. 57**

### Musik und Bewegung für Senioren 80+

Jacqueline Koch und Dr. Erika Gaumer-Becker, kulturbund.michendorf@gmail.com

**16:30–17:30 Uhr • Seniorenzentrum  
Wilhelmshorst, Ravensbergweg 7-11**

### Orientierungslauf, Laufen mit Karte und Kompass

Orientierungslauf ein Sport für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und für die Familie. Wir stellen unsere Sportart vor und erklären die Orientierungslaufkarte sowie den Kompass. Wer möchte kann einen OL ausprobieren und eine Laufstrecke von ca. 1,5 km absolvieren. Anmeldung erforderlich, Monika Jensch, info@okmb.de

**17:00–18:30 Uhr • Grundschule Michendorf**

### „Signale des Babys“ Die Ausdrucks- weisen des Babys verstehen

Film mit Austausch. Erika Neumeyer (Hebamme) und Birgit Reinhold (Dipl. Soz. Arb.), Caritas- Schwangerschaftsberatungsstelle. Anmeldung erforderlich, Birgit Reinhold, 033205/210742

**17:00–18:30 Uhr •  
Familienzentrum, Langerwischer Str. 27 a**

### Zumba

Im Zumbakurs wird sich zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen mit viel Spaß fit getanzt. Kristin Gottschald, 0172/8263149

**19:00–20:00 Uhr • GZ Langerwisch,  
Neu-Langerwisch 26**

## Donnerstag, 28.03.2019

### Anti Aging Behandlungen mit Ultraschall

Erleben Sie die Intensiv-Behandlungen mit Ultraschall (Kurzbehandlung 45min) Reinigung, intensive Tiefenreinigung mit Ultraschall, Einschleusen von Wirkstoffen mit Ultraschall, Abschlusspflege. Kosten: 15€, Anmeldung erforderlich, Janin Hess, info@die-hautsache.de

**09:00–18:00 Uhr •  
Kosmetikstudio „Die Hautsache“  
Klee Apotheke, Luckenwalder Str. 4**

### Nutzung des Aktivplatzes Michendorf

Unter Anleitung können die Sportgeräte für Senioren genutzt werden.  
Roswitha Huth, roswitha.huth@gmx.de

**14:00 Uhr • Aktivplatz Michendorf,  
Potsdamer Str. 57**

### Ganzheitliche Gesundheitsförderung: Osteopathie&Yoga (nicht nur) f. Kinder

Bettina Gebhardt (Heilpraktikerin, Fachpraxis Osteopathie), Susann Gordziel (Heilpraktikerin, Naturheilpraxis) Anmeldung erforderlich, 0176/56792569 oder post@praxis-umschwung

**15:00 Uhr „Offene Praxis“  
15:30-16:15 Uhr Vortrag und Fragen •  
16:30-17:00 Uhr Praktisches:  
„osteopathisches Yoga“ •  
Naturheilpraxis „Umschwung“,  
Langerwischer Str. 27a**

### Fit in den Frühling mit dem TCI! - Fitnessstraining für Kinder 5–7 Jahre

Steffen Lerche,  
info@tennisclub-wilhelmshorst.de

**16:30–17:15 Uhr • Sporthalle Grund-/Ober-  
schule Wilhelmshorst, Heidereuterweg 1**

### Gesellige Tänze für Senioren

Die Seniorentanzgruppe besteht seit 1995. Wir tanzen in verschiedenen Formationen internationale Tänze, die als Ausgleichstraining für Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat angesehen werden kann. Besser ausgedrückt, Tanz ist die charmanteste Art, Gymnastik zu betreiben. Tanzen macht einfach Spaß und man vergisst dabei, dass man etwas für seine Gesundheit tut. Verena Wolf, 033205/54278

**17:00–18:30 Uhr • GZ Langerwisch**

### Selbstverteidigung für Jung & Alt

Schnell & sofort anwendbare Selbstverteidigungs-Techniken für Jung & Alt. Schnell & effektiv ohne viel Kraft und langes Training. www.Selbstverteidigung-Werder.de. Kosten: 25€, Anmeldung erforderlich, Hr. T. Mathes, 0172/5842006 oder T.Mathes@freenet.de

**18:00–21:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“**

### Vortrag: Ernährungstrends und Diäten

Vorstellung verschiedener Ernährungstrends und Diäten mit Ihren Vor- und Nachteilen. Sich gesund ernähren - was heißt das eigentlich? Was kann eine professionelle Ernährungsberatung leisten?

Kosten: 8€, Anmeldung erforderlich, Sabine Pültz, 0331/24345764 oder info@ernaehrungsberatung-puelztz.de

**18:00–20:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, OG**

### Beauty, Sport, Dance Mix

Tina Braukmann,  
kulturbund.michendorf@gmail.com

**19:00–20:00 Uhr • GZ Langerwisch**

### Zumba

Im Zumbakurs wird sich zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen mit viel Spaß fit getanzt. Kristin Gottschald, 0172/8263149

**20:00–21:00 Uhr • GZ Langerwisch**

## Freitag, 29.03.2019

### Wettkämpfe der Grundschulen

Schüler der 1. bis 6 Klasse treten in Staffeltwettkämpfen gegeneinander an und kämpfen für ihre Grundschule. Seien Sie dabei! Claudia Nowka oder Schulen, kontakt@familie-michendorf.de

**09:00–12:00 Uhr •  
Grundschule Michendorf, Meisenweg 1**

## Abschluss- veranstaltungen:

## Freitag, 29.03.2019

### Tanz mit! - Disco für Jugendliche ab 18 Jahren und jung gebliebene

Da diese Veranstaltung nur stattfinden kann wenn wir einen Sponsor finden, informieren Sie sich bitte kurz vor dem Termin auf unserer Homepage oder auf der Eröffnungsveranstaltung der Gesundheitswoche. Kosten: 5€, Claudia Nowka, kontakt@familie-michendorf.de

**19:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“**

## Samstag, 30.03.2019

### Fröhlicher Frühlingstanz für Jung und Alt

Traditionelle Tänze aus vielen Ländern stehen auf dem Programm. Jung und Alt, die ganze Familie, Kinder, Eltern und Großeltern, alle können mittanzen.

**16:00-18:00 Uhr: Tanz-Workshop mit Thomas  
18:00-18:30 Uhr: Pause mit Abendbuffet  
18:30-22:00 Uhr: Tanzen mit Thomas und  
Live-Musik, „Saitenwechsel“**

Kosten: Workshop und Tanzfest: 15,00€, nur Workshop: 6,00€, nur Tanzfest: 12,00 €  
Dr. Erika Gaumer-Becker,  
tanzen.im.kreis@googlemail.com

**15:30–22:00 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“**