



**SAMSTAG
29. JUNI 2024
14:00 - 18:00 UHR**

GESUNDHEITSTAG

**IM STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM OSTSTADT,
GRIMMELSHAUSENSTR. 30**

**Vielfältige kostenlose Angebote zu:
Bewegung
Entspannung
Ernährung**



**Wir freuen uns auf viele
große und kleine Teilnehmer*innen!**



**GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN EINER
SORGENDEN GEMEINSCHAFT
(CARING COMMUNITY)**

**OFFENBURG
UNSERE STADT**



Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



QUARTIER 2030
Gemeinsam Gestalten

Das Förderprogramm „Quartiersimpulse“ wird von der Allianz für Beteiligung durchgeführt.

“Das Förderprogramm „Quartiersimpulse“ der Allianz für Beteiligung und des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration ist Teil der Landesstrategie „Quartier 2030 - Gemeinsam.Gestalten“ und wird finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.“

Das Projekt wird vom Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Grimmelshausenstr. 30, 77654 Offenburg, (Tel.: 0781 9329211) durchgeführt.

ABLAUF DES GESUNDHEITSTAGES

PFLANZENQUIZ	14:00-18:00 UHR
FALLSCHIRMSPIELE	14:00-18:00 UHR
BEWEGUNGSPARCOURS	14:00-18:00 UHR
CAPOEIRA- KAMPFKUNST	14:30-15:15 UHR
GEDÄCHTNISTRAINING	14:00-15:00 UHR 16:00-17:00 UHR
ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSÜBUNGEN	14:30-15:15 UHR
BEWEGUNGSÜBUNGEN ZUR KÖRPERBEWUSSTHEIT	15:30-16:30 UHR
YOGA	16:30-17:45 UHR
SENIORENGYMNASTIK	17:00-17:30 UHR
BASKETBALL	17:00-18:00 UHR

Zudem können Sie sich auf die gemeinsame Zubereitung von gesunden und leckeren Snacks freuen.