



**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!**



“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.**