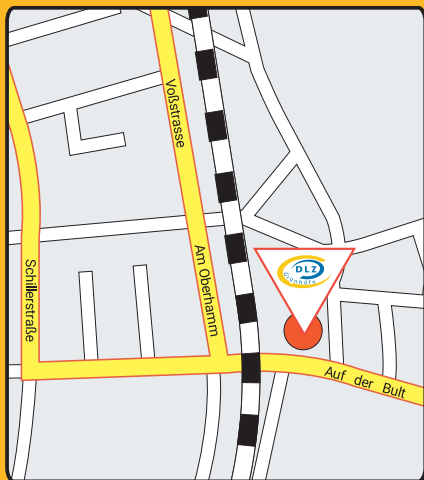


Gesundheits- und Wohlfühltag

im DLZ Grünhöfe

Anfahrt

Dienstleistungszentrum Grünhöfe (DLZ)
Auf der Bult 5
27574 Bremerhaven



Freitag, 27.09.2019
12:00 - 17:00 Uhr

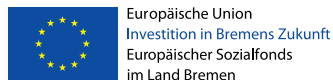


Arbeitsförderungs-Zentrum
im Lande Bremen GmbH
Karin Treu, Geschäftsführerin

Erich-Koch-Weser-Platz 1
27568 Bremerhaven

Tel.: 0471.30 95 81-0
empfang@afznet.de
www.afznet.de

Diese Veranstaltung wird im Rahmen des kommunal geförderten Projekts
„Vernetzung und Stadtteilarbeit“ durchgeführt



Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa



Außen

Es kann so einfach sein,
etwas für die Gesundheit zu tun:

Anregungen und Ideen erhalten Sie auf dem
Gesundheits- und Wohlfühltag im DLZ.

Eine Vielzahl von Angeboten zum Mitmachen,
Ausprobieren, Informieren und Probieren
für die ganze Familie stehen für Sie an
diesem Nachmittag kostenfrei bereit.

Lassen Sie sich überraschen!

- **Mobile Fahrradwerkstatt** mit Fahrrad Check & kleinen Reparaturen - Beweglicher und flexibler Fahrrad fahren
- **Rauschbrillenparcours:** Erleben, wie sich die Wahrnehmung unter Alkoholeinfluß verändert
- **Heilkräuter Entdeckungsrundgang in Grünhöfe**
Eingang DLZ 13:00 Uhr
- **Essperimente:** Gesundes selbstgemacht und lecker
- **Bewegungsbaustelle** für ein gesundes Gleichgewicht für Kinder
- **Spielmobil und Hüpfburg** für Kinder

Großer Seminarraum 1. Etage

- **Bauchtanz** (für Frauen)
- **Sport bis ins hohe Alter** (für Frauen)
- **"Augentraining"**
für ein entspanntes Sehen
- **Atemübungen** zur Entspannung

Kleiner Seminarraum 1. Etage

- **Workshop "Physiocheck"**

Küchentresen

- **Kaffee und diverse Kräutertees**
- **Vollwertkekse**
- **Gemügesticks und Obst**

Innen

Aktionsraum vor der Bühne

- **Rückenschule**
- Impulsvortrag **"Genial normal zum Normalgewicht"**

Vielfältige Angebote

Wer wir sind, was wir machen

- Der **Bremerhavener Sport Club Grünhöfe** stellt sich vor
- **Kostproben aus der vegetarischen Küche**
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Gabriele Bermes (IHK zertifiziert)
- **Fitnessgeräte für Jung und Alt zum Ausprobieren**
Trainingszirkel (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)
Physiotherapeut W. Löcken
- **Typberatung und neues Styling**
Projekt SAILING IN
- **Bewerbungsfotos zum Mitnehmen**
Bewerbungsmappencheck (afz)
- **Fit mit Buchstaben!** Sinnesexperiment, Küchenquiz,
Ernährungspyramide, Information & Beratung
Projekt "Aufbruch", afz, Pädz, AWO
- **Anonyme Alkoholiker** Information & Beratung
- **Kneippverein Bremerhaven**

Kooperationspartner*innen

- Magistrat der Stadt Bremerhaven
Amt für Jugend, Familie und Frauen
Kinder- und Jugendtreff, Mobile Spielbetreuung
- Anonyme Alkoholiker e.V.
- BSC Grünhöfe e.V.

- Familienzentrum Braunstraße
- Förderzentrum Sailing In
- Förderwerk Bremerhaven GmbH
- Kneippverein, Grudrun Schelling

- Ortspolizeibehörde der Stadt Bremerhaven
- Projekt Aufbruch: afz, AWO, Pädz
- Physiotherapeut Willi Löcken
- Verkehrswacht Bremerhaven