Das Saarland lebt gesund!

PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland

Ich bin dabei... PRO EHRENAMT

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Leben im Mühlen Viertel e.V.

SAARLAND · AOK · BKK Landesverband Mitte · IKK Südwest · Knappschaft · SVLFG · vdek

MEINE STADT – MEIN VIERTEL

Für die Onlineveranstaltungen ist eine kostenfreie Anmeldung erforderlich (s. Programmübersicht). Nach Anmeldung erhalten Sie einen Browserlink zum Online-Konferenzraum.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

info@pugis.de oder
kontakt@pro-ehrenamt.de
0681/93261140
www.das-saarland-lebt-gesund.de

DAS MÜHLENVIERTEL LEBT GESUND!

IHR VERANSTALTUNGSPROGRAMM
24. JULI BIS 16. OKTOBER 2021

AKTIONSTAGE IM MÜHLENVIERTEL

Bürgerzentrum - Mehrgenerationenhaus
Richard-Wagner-Straße 6
66111 Saarbrücken

24. JULI 2021, 11:00 - 15:00 UHR
TAG DER BEWEGUNGS-FREUDE IM PARK DES ALTEN STADTBADS

Am Tag der Bewegungs-Freude erwartet Sie im Mühlenviertel ein spannendes Programm für Jung und Alt. Auf unsere kleinen Gäste wartet ein buntes Programm (Abenteuer-Fantasiereisen, Malwettbewerb und vieles mehr). Erwachsene können ihre Ganghaltung bei einer Laufbandanalyse unter die Lupe nehmen oder unsere anderen Angebote austesten. Den Tag lassen wir mit einem Boule-Turnier ausklingen.

16. OKTOBER 2021
TAG DER ERNÄHRUNG IM MÜHLENVIERTEL

Rund um das Thema Ernährung geht es an unserem zweiten Aktionstag. Zahlreiche Mitmachangebote und Informationen für Groß und Klein laden zum Verweilen in unser schönes Mühlenviertel ein. Erfahren Sie alles über das Themenfeld und bereichern Sie mit innovativen Tipps und Tricks Ihren Alltag. Wir freuen uns auf Sie!

ONLINE-TERMINE BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG
(KOSTENFREIE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

DO. 29.07.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GESCHMEIDIG WIE EIN TIGER - MOBIL UND FLEXIBEL IM ALLTAG

DO. 05.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
ZUHAUSE FIT - SO WERDEN KÜCHENSTUHL UND CO. ZUM TRAININGSGERÄT

DO. 12.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
FAMILY FIT - DAS WORKOUT FÜR DIE GANZE FAMILIE

DO. 19.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
3,2,1 RELAX - ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

DO. 26.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
MIT TEAMWORK ZUM ERFOLG - BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG SCHLAU KOMBINIEREN

DO. 02.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
WAHRHEIT ODER LÜGE?! - GESUNDHEITSMYTHEN AUF DER SPUR

DO. 09.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GEISTESBLITZ - LEISTUNGSSTARK DURCH ÜBUNG UND ERNÄHRUNG

DO. 16.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
"AUS ALT MACH NEU!" - KLASSIKER DER SAARLÄNDISCHEN KÜCHE NEU GEDACHT

DO. 23.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
MEALPREP - SCHNELL UND EINFACH, GESUND UND LECKER

DO. 30.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GESUNDER SCHLAF DURCH GESUNDES ESSEN - TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

DO. 07.10.2021, 17:30 - 18:30 UHR
WO FINDE ICH WAS? - GESUNDE ERNÄHRUNG DURCH HEIMISCHE, SAISONALE LEBENSMITTEL AUS DER NATUR

WEITERE INFOS UND KOSTENFREIE ANMELDUNG:

WWW.EVEENO.COM/ONLINEAKTIONSTAGEMUEHLENVIERTEL

Hygienebestimmungen beachten - Für die Teilnahme an den Präsenz-Aktionstagen am 24.07. und 16.11. ist ein tagesaktueller Corona-Test oder der Nachweis einer vollständigen Impfung bzw. Genesung erforderlich