

- **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

### Frühjahrsmüdigkeit 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

### Fitnessstraining-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

