

Programm Bewegungs- und Gesundheitstag Cappel am 15.10.2022

Eröffnung durch den Ortsbeirat Cappel um **13:00 Uhr** – mit einem Grußwort von Stadträtin Kirsten Dinnebier
Ende der Veranstaltung: **17:00 Uhr**

Vorträge im Paul-Gerhardt-Haus (Zur Aue 2, 35043 Marburg)	
13:30 Uhr	<u>Sönke Preck:</u> Macht regelmäßige Meditation Arztbesuche und Pillen überflüssig? Ein kurzer Einblick in die gesundheitlichen Aspekte von Meditation und Kontemplation.
14:00 Uhr	<u>Dr. med. Ahmad Shir:</u> Bewegen gegen Schmerzen.
14:30 Uhr	<u>Katharina & Heinz Gebauer:</u> Wir bringen Sie raus – Bewegung in der Natur.
15:00 Uhr	<u>Prof. Dr. med. Rüdiger Göke:</u> Zuckerkrank – was kann ICH tun? Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung.
15:30 Uhr	<u>Prof. Dr. med. Ulrich Köhler und Kay-Ina Köhler:</u> Atemwegserkrankungen und Atemnot – mit praktischen Tipps & Übungen.
Mitmach-Workshops	
14:30 Uhr	<u>Harold Junge:</u> Yoga für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren. Dauer: 45 Minuten; Ort: Turnwerkstatt des TSV Cappel am August-Bebel-Platz Hinweis: Teilnehmer*innen-Zahl begrenzt. Voranmeldung am Veranstaltungstag am Informationspunkt auf dem August-Bebel-Platz. Sind zu Beginn des Workshops Plätze frei, ist eine spontane Teilnahme möglich.
16:00 Uhr	<u>Katharina & Heinz Gebauer:</u> Wir bringen Sie raus – Bewegung in der Natur: Interaktive Übungseinheit zum Ausprobieren und Erfahren des Gehörten im Pfarrgarten. Dauer: 30 Minuten; Ort: Alter Pfarrgarten Cappel (Marburger Str. 2, 35043 Marburg-Cappel)
16:30 Uhr	<u>Sönke Preck:</u> Angeleitete Meditationsübung im Zen-Stil für Alt und Jung. Dauer: 30 Minuten; Ort: wird am Veranstaltungstag bekanntgegeben Hinweis: Keine Vorerfahrungen notwendig. Der Workshop knüpft an den Vortrag um 13:30 Uhr an.
Bewegung, Spiel und Information	
Aktive Bürger/innen Cappel e.V.: Boule-Spiel, SOS-Notfalldosen, Frisbees basteln, Bewegungskarten und leckeres Kartoffelbrot. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
Cappeler Tennisverein 1979 e.V.: Schnuppertraining und Übungen für Kinder und Jugendliche (mit und ohne Vorkenntnisse). Zeit: 15:00 bis 17:00 Uhr; Ort: Trainingsgelände des Tennisvereins im Lintzingsweg 5, 35043 Marburg-Cappel	
Gesunde Stadt Marburg: Vom Korn zur Haferflocke – Wie geht gesundes Müsli? Infostand der Gesunden Stadt Marburg. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
Jugendhaus Cappel: Basketball-Spaß für alle am Jugendhaus. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
Kay-Ina Köhler: Informationsstand Atemwegserkrankungen und Atemnot. Zeit: 16:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
Modell-Projekt KOMBINE Marburg: KOMBINE Bewegungsbus. Vielfältige Bewegungsübungen und Spiele für alle Altersgruppen. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II – Bezug Informationsstand Auszeit für Gesundheit. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	
TSV 1906 Cappel e.V.: Tischtennis-Ausnahmetalent Josi Neumann zu Gast beim TSV Cappel. Mit Spiel-Vorführungen der Profi-Spielerin und der Möglichkeit für Klein und Groß, an den Platten selbst Tischtennis zu spielen. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: Turnhalle des TSV Cappel am August-Bebel-Platz	
Verschiedene Engagierte: Hobby-Horsing-Turnier. Mit Steckenpferden bewältigen Jung und Alt einen Hindernisparcours. Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr; Ort: August-Bebel-Platz	

Die Burschen- und Mädchenvereinigung 1893 Cappel e.V. sorgt am August-Bebel-Platz für das leibliche Wohl

Weitere Informationen erteilt Vanessa Martin, Quartiersmanagement Cappel, gemeinsamincappel@marburg-stadt.de, 06421 9428280