

GESUNDHEITSTAG

Ein Tag rund ums Thema
Gesundheit

15. Oktober 2025

Kulturkirche Neuruppin

Virchowstraße 41, 16816

Neuruppin

11:00 - 17:00 Uhr



Mit vielen spannenden Angeboten
und Beratungen zu:

Workshops & Vorträge

Musik & Unterhaltung

Kochshow

Kaffee & Kuchen

Gesundheits-Check

Bewegung & Entspannung

BÜHNENPROGRAMM

11:00 Uhr	Begrüßung durch die Beigeordnete Frau Daniela Kuzu
11:20 Uhr	Akrobatik-Yoga-Show "Für die Sinne"
11:40 Uhr	Pflegestützpunkt: Beratung und Hilfe
12:00 Uhr	Tanzvergnügen zum Mitschwingen
12:15 Uhr	Bewegungsprogramm - Sturzprophylaxe
12:30 Uhr	Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit
13:00 Uhr	Kochshow "Gesunde Ernährung"
13:30 Uhr	Yoga-Workshop
13:45 Uhr	Ayurveda - die Wissenschaft des langen Lebens
14:00 Uhr	Kochshow "Gesunde Ernährung"
14:30 Uhr	Entspannungsübungen im Sitzen für Einsteiger
14:45 Uhr	Wechseljahre ganzheitlich verstehen
15:00 Uhr	Kochshow "Gesunde Ernährung"
15:30 Uhr	Informationen zu neurologischen Krankheitsbildern
15:45 Uhr	Vorstellung der neuen Trendsportart "Drums Alive"
16:00 Uhr	Rhythmische Tänze zum Kennenlernen u.v.m. mit DJ Freese

Bei Kaffee, Kuchen und Herzhaftem
können Sie das Programm genießen.