

2. Gesundheitswoche Leherheide

13. - 17. September 2021

Gesund ist, was gut tut!

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

unter dem Motto **„Gesund ist, was gut tut“** findet vom **13.09. - 17.09.** die 2. Gesundheitswoche in Leherheide statt. Die Pandemie hat uns gelehrt, aufmerksamer mit unserer Gesundheit umzugehen. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und lassen sich von den Angeboten zur Gesundheitswoche in Leherheide inspirieren, etwas Gutes für sich zu tun. Probieren Sie aus, machen Sie mit, lernen Sie Neues oder entdecken alt bekanntes. Die Angebote sind alle kostenfrei und finden unten den geltenden Coronaregeln statt.

Montag 13.09.2021	Auftakt zur Gesundheitswoche Ort: auf dem Julius-Leber-Platz / Heidjer-Stein	15:00 - 16:00 Uhr	Die afz „Chance Leherheide“ und die Steuerungsgruppe laden zum Auftakt der Gesundheitswoche zu einer Fahrradtour auf dem Stadtteilrundweg „Leherheide Umzu“, ein (8,2 km) Anmeldung: afz, „Chance Leherheide“, Tel. 983 9964
	SFL Bremerhaven Ort: SFL-Vereinshaus Mecklenburger Weg 178 a	18:00 Uhr	Mit Qigong energievoll in die Woche starten Schnupperstunde, Ingrid Sandhop, Anmeldung nicht erforderlich
Dienstag 14.09.2021	afz Schuldner- und Insolvenzberatung in Bremerhaven GmbH Ort: Chance Leherheide, Hans-Böckler-Str. 36	13:00 - 16:00 Uhr	Wenn Geld schlaflos macht... Schuldenfallen und Wege hinaus. Wo lauern Gefahren, wenn ich einen Vertrag abschließe? Was passiert, wenn ich online etwas bestelle? Was mache ich, wenn das Inkassobüro klingelt? Offene Gesprächsrunde
	Möwen Apotheke Ort: Hans-Böckler-Str. 32	9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr	„Wir überprüfen Ihren Blutzucker“ mit Sigi Lückens, (Diabetesberater), eine Aktion in oder vor der Möwenapotheke
	SFL Bremerhaven Ort: SFL-Vereinshaus Mecklenburger Weg 178 a	18:00 - 20:00 Uhr	Vortrag „Bauchaortenaneurysma“ Risiko und Früherkennung, sowie Behandlungsmöglichkeiten Zenon Tzias, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, Anmeldung nicht erforderlich
Mittwoch 15.09.2021	Steuerungsgruppe der Stadtteilkonferenz Ort: Erika-See, Parkplatz Jacob-Kaiser-Str.	16:00 - 18:00 Uhr	Kräuterwanderung am Erika-See Sabine Böhmermann (Gesundheitsberaterin), Anmeldung: afz, „Chance Leherheide“, Tel. 983 9964
	SFL Bremerhaven Ort: Turnhalle Heidjer Schule Mecklenburger Weg 34	17:00 Uhr	Wirbelsäulenfunktionsgymnastik Schnupperstunde Ingrid Sandhop, Anmeldung nicht erforderlich
	AOK Bremen/Bremerhaven Ort: Debstedter Weg 9, 27578 Bremerhaven	17.00 - 17.45 Uhr	Nordic Walking – Kennenlernen der Technik Leitung: OSC Bremerhaven, Wolfram Batz Anmeldung nicht erforderlich
	AOK Bremen/Bremerhaven Ort: Debstedter Weg 9, 27578 Bremerhaven	18.00 - 18.45 Uhr	Zurück zur Natur – Krafttraining im Freien Leitung: OSC Bremerhaven, Wolfram Batz Anmeldung nicht erforderlich
	Steuerungsgruppe der Stadtteilkonferenz Ort: Erika-See, Holzschiff	18:00 - 19:00 Uhr	Tobias Wilden - Klanglandschaften (Gitarrenmusik zum Entschleunigen) Anmeldung nicht erforderlich



Mittwoch 15.09.2021	SFL Bremerhaven Ort: Turnhalle Fritz-Husmann-Schule, Debstedter Weg 84	18:15 Uhr	Gymnastik für Frauen 60+ Schnupperstunde Ursel Rabus, Anmeldung nicht erforderlich
	SFL Bremerhaven Ort: SFL-Vereinshaushalle Mecklenburger Weg 178 a	19:30 Uhr	Yoga Schnupperstunde Martina Berger, Anmeldung nicht erforderlich
15.09./ 16.09.	Friedrich-Ebert-Schule Ort: Mecklenburger Weg 174		“Körbe gegen Gewalt” Die Eisbären Bremerhaven trainieren mit den 2., 3. und 4. Klassen Nur für Schüler*innen der Friedrich-Ebert-Schule
Donnerstag 16.09.2021	Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH Ort: Chance Leherheide, Hans-Böckler-Str. 36	9:00 - 11:00 Uhr	“Jobbing”, Klönschnack über neue Jobangebote mit gesundem Snack, Bewerbungsmappencheck mit der “Offenen Beratung”, Anmeldung nicht erforderlich
	Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH, Ort: Eingang Edeka Cord, Hans-Böckler-Str. 32b	10:00 - 12:00 Uhr	“Job-Mobil”: Die mobile Arbeitsvermittlung direkt vor der Tür
	Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH Ort: Chance Leherheide, Hans-Böckler-Str. 36	15:00 - 17:00 Uhr	Vortrag “Lebe leichter - Genial, normal zum Wunschgewicht” Gabriele Bermes (Erährungsberaterin), Anmeldung: afz “Chance Leherheide”, Tel. 983 9964
	SFL Bremerhaven Ort: Vereinshaus Mecklenburger Weg 178 a	18:30 Uhr	Wie fit sind Sie? Fitness-Check Getestet werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Ingrid Sandhop Sportschuhe für drinnen und draußen erforderlich Anmeldung nicht erforderlich
Freitag 17.09.2021	Heinrich-Heine-Schule Ort: Hans-Böckler-Str. 30 , Aula	10:00 - 12:00 Uhr	“Gesund ist, was mir gut tut” Ausstellung in der Heinrich-Heine-Schule zur Themenwoche. Lassen Sie sich überraschen, was unseren Schüler:innen gut tut! Schüler:innen der Heinrich-Heine-Schule präsentieren ihre Ergebnisse
	Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH Ort: Chance Leherheide, Hans-Böckler-Str. 36	10:00 - 13:00 Uhr	Gesundes Frühstück für Frauen mit LuNA (interkultureller Treffpunkt) Anmeldung: afz, “Chance Leherheide”, Tel. 983 9964
	SFL Bremerhaven Ort: Julius-Leber-Platz Heidjer Stein	10:00 Uhr	Wanderung Stadtteilrundweg “Leherheide Umzu” (8,2 km) Ehepaar Bock, Anmeldung nicht erforderlich
	Steuerungsgruppe der Stadtteilkonferenz Ort: Wasserwerkswald, swb Wasserwerk, Debstedter Weg 142 A	15:00 - 17:00 Uhr	“Baden in der Waldluft-Waldbaden” - für einige Zeit aus dem hektischen Alltag aussteigen, das Immunsystem stärken, Herz und Kreislauf stabilisieren. Suse Weber (zertifizierte Kursleiterin) Anmeldung : afz, “Chance Leherheide”, Tel. 983 9964

Veranstalter: Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH / Steuerungsgruppe der Stadtteilkonferenz Leherheide

Koordination: Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH
Chance Leherheide
Hans-Böckler-Str. 36
27578 Bremerhaven



Gefördert durch: Magistrat der Stadt Bremerhaven im Rahmen des Projektes “Vernetzung und Stadtteilarbeit”
Bremerhaven Fonds zur Aufwertung der Stadtteile

