

## Pressemitteilung

**Gesundheits – und Wohlfühltag im DLZ Grünhöfe  
am 27.09.2019 in der Zeit von 12.00 – 17.00 Uhr**

Es kann so einfach sein, etwas für die Gesundheit zu tun. Anregungen und Ideen erhalten die Besucher\*innen auf dem Gesundheits – und Wohlfühltag im Dienstleistungszentrum (DLZ) Grünhöfe. Das Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH hat im Rahmen des kommunal geförderten Projektes „Vernetzung und Stadtteilarbeit“ gemeinsam mit diversen Kooperationspartnern eine **Vielzahl an Angeboten zum Mitmachen, Ausprobieren und Informieren rund um das Thema Gesundheit für die ganze Familie** organisiert.

Im großen Saal des DLZ `s gibt es u.a. Kostproben aus der vegetarischen Küche von der **Ernährungs- und Gesundheitsberaterin** Gabriele Bermes, **Fitnessgeräte zum Testen** für Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination mit dem Physiotherapeuten Willi Löcken. Ein passender Arbeitsplatz gehört zum individuellen Wohlbefinden dazu. Damit die Arbeitsplatzsuche gute Erfolgschancen hat, bietet das afz einen **Bewerbungsmappencheck, sowie eine Typberatung** und neues Styling für das gelungene Auftreten beim Bewerbungsgespräch und dazu das kostenfreie Bewerbungsfoto.

Unter dem **Motto „wer wir sind und was wir machen“** gibt es Informationen rund um den Bremerhavener **Sport Club Grünhöfe, den Anonymen Alkoholikern und dem Kneippverein**. In der oberen Etage werden **Workshops** wie z.B. Bauchtanz für Frauen, Augentraining und Atemübungen zur Entspannung angeboten.

Im Außenbereich des Dienstleistungszentrums (DLZ) Grünhöfe steht eine **mobile Fahrradwerkstatt für einen Fahrradcheck** und kleinere Reparaturen bereit. Bei den „**Essexperimenten**“ können Kinder unter Anleitung gesunde Sachen selber machen oder auf der **Bewegungsbaustelle** ihr Gleichgewicht trainieren. Auf dem **Rauschbrillenparcours** der Verkehrswacht Bremerhaven kann man erleben, wie sich die Wahrnehmung unter Alkoholeinfluss verändert. Ein weiteres Highlight wird der **Heilkräuterentdeckungsrundgang** in Grünhöfe, der alle Interessierten einlädt, ihren Stadtteil unter einem ganz neuen Aspekt kennen zu lernen.

Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Bei einem Kaffee, Kräutertee, Vollwertkekse, Gemüsesticks und Obst kann man den Gesundheits- und Wohlfühltag ausklingen lassen.

### **Kooperationspartner\*innen sind das DLZ und**

- der Magistrat der Stadt Bremerhaven, Amt für Jugend, Familie und Frauen, Kinder und Jugendtreff, Mobile Spielbetreuung
- Anonyme Alkoholiker e.V.
- BSC Grünhöfe
- Familienzentrum Braunstraße

- Förderzentrum Sailing In
- Förderwerk Bremerhaven GmbH
- Kneipp Verein
- Ortspolizeibehörde
- Projekt Aufbruch (afz, AWO, PÄDZ)
- Physiotherapeut Willi Löcken
- Verkehrswacht Bremerhaven

Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH  
Helga Dibke  
Tel. 0471.309581 14

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**[www.afznet.de](http://www.afznet.de)**

Der Gesundheits- und Wohlfühltag findet im Rahmen des kommunal geförderten Projektes „Vernetzung und Stadtteilarbeit“ statt.

