

16. Sächsische Gesundheitswoche

Motto: „Gesundheitsziele in Sachsen – landesweit und regional“

11.05. – 15.05.2009

Wann und Wo?	Was und Wer?
Samstag, 09.05. von 10:00 – 16:00 Uhr <i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i>	IKK – Familientag Angebote zur Gesunderhaltung und Fitness für die ganze Familie <i>IKK, Gesundheitsamt</i>
Sonntag, 10.05. Beginn: 10:00 Uhr <i>Start und Ziel: Brückenstraße</i>	City-Lauf (verschiedene Strecken sind möglich) <i>SG Adelsberg</i>
Montag, 11.05. von 7:00 – 17:00 Uhr <i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i>	„Gesund aufwachsen“ Bewegung und Ernährung für Kinder Aktion: Gesunde Bio-Haferflocken auf dem IKK-Mühlenfahrrad mit Muskelkraft selbst herstellen, dazu frisches Obst und Ernährungsberatung <i>IKK</i>
Montag, 11.05. von 13:30 – 14:30 Uhr <i>Kraftwerk Kaßbergstr. 36</i>	Gymnastik für Senioren <i>Kraftwerk e. V.</i>
Montag, 11.05. von 10:00 – 11:30 Uhr <i>Gemeindezentrum, Markersdorfer Str. 79</i>	Seniorensport <i>Ev.-Luth. Dietrich-Bonhoeffer-Kirchgemeinde Chemnitz</i>
Dienstag, 12.05. von 09:00-18:00 Uhr <i>Schwanenapotheke Karl-Liebknecht-Str. 29</i>	„Radeln für einen guten Zweck“ (die erradelten Spendengelder werden einem gemeinnützigen Zweck zugeführt) <i>SHG „Offensiv“ (Multiple Sklerose)</i>

<p>Dienstag, 12.05. von 16:30 – 18:00 Uhr</p> <p><i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i></p>	<p>„Fastfood gesund genießen“ eine Ernährungsberaterin zeigt die Zubereitung von Essen unter diesem Motto</p> <p><i>Regenbogenbusverein e. V.</i></p>
<p>Dienstag, 12.05. von 7:00 – 18:00 Uhr</p> <p><i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i></p>	<p>Kennen Sie Ihr Diabetes-Risiko? – Testen Sie sich jetzt! Aktion: kostenloser Risiko-Test in 5 min., dazu frisches Obst, Vermittlung von Diabetes-Präventionsmanagern</p> <p><i>IKK</i></p>
<p>Dienstag, 12.05. von 14:00 – 16:00 Uhr</p> <p><i>Solaris Förderzentrum, Neefestr. 82</i></p>	<p>Aktionstag „Nachhaltiges Waschen“ ökonomische und ökologische Aspekte von Wäschewaschen und Geschirrspülen</p> <p><i>Solaris Jugendwerkstätten</i></p>
<p>Dienstag, 12.05. Uhr</p> <p><i>Solaris Förderzentrum, Neefestr. 82</i></p>	<p>Projekttag „Waschen wie zu Großmutterns Zeiten“ Experimente und Analysen, Herstellung von Naturseife (Grund- und Realschüler, Gymnasiasten)</p> <p><i>Solaris Jugendwerkstätten</i></p>
<p>Dienstag, 12.05. von 19:00 – 20:00 Uhr</p> <p><i>Kraftwerk Kaßbergstr. 36</i></p>	<p>Frauengymnastik</p> <p><i>Kraftwerk e. V.</i></p>
<p>Dienstag, 12.05.</p> <p><i>Kinder- und Jugendhaus „Compact“ Alfred-Neubert-Str. 9</i></p>	<p>Ping-Pong-Club Tischtennis für alle Altersgruppen</p> <p><i>Kinder-, Jugend-, und Familienhilfe e. V.</i></p>
<p>Dienstag, 12.05. von 15:00 – 17:00 Uhr</p> <p><i>Schwimmbad am VITA- Center (Start und Ziel am Club M)</i></p>	<p>„Fitnesskids im Schwimmbad“ „erstes Schwimmen“ und Körperübungen im Wasser für Kinder von 4 – 10 Jahren</p> <p><i>Club M, Markersdorfer Str. 139</i></p>
<p>Mittwoch, 13.05. von 14:00 – 17:00 Uhr</p> <p><i>Bürgerhaus City, Getreidemarkt 6</i></p>	<p>Gesundheitstag im Rosenhof Thema: Aktives Altern</p> <p><i>Bürgerinitiative „Chemnitzer City“ e. V., Gesundheitsamt, Apotheken Verbraucherzentrale und</i></p>

	<i>weitere Kooperationspartner</i>
Mittwoch, 13.05. von 17:00 – 18:00 Uhr Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter 0371/4806-0 bis 06.05. an <i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i>	Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen! Aktion: Vortrag zur MammaCare®-Methode, Brustselbstuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs, Referent: Grit Langrock, zertifizierte MammaCare®-Trainerin IKK
Mittwoch, 13.05. Beginn: 19:00 Uhr warm-up 19:50 Uhr Start <i>Start und Ziel: Rosenhof Chemnitz</i>	Chemnitzer Nacht-Skaterlauf CMT City-Management und Tourismus Chemnitz GmbH, IG Chemnitzer Innenstadt
Mittwoch, 13.05. von 19:30 – 21:00 Uhr <i>Gemeindezentrum, Markersdorfer Str. 79</i>	Body balance sportliches Tanzen Ev.-Luth. Dietrich-Bonhoeffer-Kirchgemeinde Chemnitz
Mittwoch, 13.05. von 15:30 – 18:30 Uhr <i>Stadtpark, (Start und Ziel am Club M)</i>	„Stadtpark-Action“ Bewegung + Sport im Stadtpark für Kinder von 8 – 13 Jahren Club M, Markersdorfer Str. 139
Donnerstag, 14.05. von 9:30 – 11:00 Uhr <i>Kneipp- Kindergarten "Villa Tausendfuß" des BIK e.V., Fritz- Fritzsche- Straße 57</i>	"Wenn der Zahn aber nun ein Loch hat....." eine spielerische Veranstaltung zur Vorbereitung auf die Behandlung, Hinweise zur Prophylaxe Gesundheitsamt
Donnerstag, 14.05. von 9:00 – 13:00 Uhr <i>Haus der Familie, Parkstr 26</i>	Informationstag für Familien zu Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung Mix aus Bewegung und Information Mitarbeiter Haus der Familie, Herzinitiative, AOK, Kneippverein, Deutscher Kinderschutzbund
Donnerstag, 14.05. von 8:45 – 9:45 und von 10:00 – 11:00 Uhr	Fit und vital im Alter – altersgerechte Bewegungs-Kurse Aktion: kostenloser Schnupperkurs „gesunder Rücken“, bitte bequeme Kleidung mitbringen, Umkleide-

<p>Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter 0371/4806-0 bis 06.05. an</p> <p><i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i></p>	<p>/Duschkmöglichkeit vorhanden</p> <p><i>IKK</i></p>
<p>Donnerstag, 14.05. von 17:00 – 18:00 Uhr</p> <p><i>Kraftwerk Kaßbergstr. 36</i></p>	<p>Gymnastik ab 30</p> <p><i>Kraftwerk e. V.</i></p>
<p>Donnerstag, 14.05. von 15:00 – 18:00 Uhr</p> <p><i>Club M, Markersdorfer Str. 139</i></p>	<p>„Club M – Küche einmal anders“ gesunde Ernährung / Kochen eines gesunden 3-Gänge Menüs</p> <p><i>Club M</i></p>
<p>Freitag, 15.05. von 16:00 – 17:30 Uhr</p> <p><i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i></p>	<p>Fitness-Nachmittag Jugendliche der Fitnessgruppe helfen Kindern ihre Kräfte zu erkennen und sie zu trainieren</p> <p><i>Regenbogenbusverein e. V.</i></p>
<p>Freitag, 15.05. von 10:00 – 14:00 Uhr</p> <p><i>KITA „Rabennest, Kieselhausenstr. 6</i></p>	<p>Sommerfest mit viel Bewegung, Sport und Spaß</p> <p><i>Kinder-, Jugend- und Familienhilfe e. V.</i></p>
<p>Freitag, 15.05. von 15:00 – 17:00 Uhr</p> <p><i>Club M, Markersdorfer Str. 139</i></p>	<p>„fit 4 you+me – fit für dich+mich“ Körperhygiene, Körperbewusstsein – was heißt es fit und „cool“ zu sein für Kinder von 8 – 13 Jahren</p> <p><i>Club M</i></p>
<p>Samstag, 16.05. von 18:00 – 1:00 Uhr</p> <p>Zeit: 18:30/19:30/20:30/ 21:30/22:30/23:30/0:30 Uhr</p> <p>Zeit: von 18:00 – 22:00 Uhr</p> <p>Zeit: von 18:00 – 01:00 Uhr</p>	<p>600 Jahre Bäckerinnung – alles ums gesunde Brot Geschichte des Bäckerhandwerks in Chemnitz (anlässlich der Museumsnacht)</p> <p>Aufführung historischer Filmaufnahmen der Bäckerinnung Chemnitz aus den 20iger /30iger Jahren des vorigen Jahrhunderts</p> <p>Salzteigbacken für Kinder: Wer formt die lustigsten Figuren? Die besten Arbeiten werden mit Sachpreisen prämiert</p> <p>Frisches Brot aus dem Holzbackofen: Knuspriges Holzofenbrot wird direkt vor Ort gebacken und verkauft</p>

<p>Zeit: von 18:00 – 01:00 Uhr</p> <p>Zeit: von 18:00 – 01:00 Uhr</p> <p><i>Kundencenter der IKK, Zschopauer Str. 190</i></p>	<p>Bäcker-Imbiss: Holzofenbrotscheiben mit Speckfett, Leberwurst oder Frischkäse werden von „Bäckergesellinnen und – gesellen“ in historischen Gewändern gereicht, dazu diverse Getränke</p> <p>Verkauf von „Glücksbrötchen“: In jedem leckeren Bäckerbrötchen steckt ein Los mit tollen Preisen und einem Überraschungs-Hauptpreis</p> <p><i>IKK Sachsen</i></p>
<p>Samstag, 16.05. von 14:00 – 18:00 Uhr</p> <p><i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i></p>	<p>Billardturnier für Kinder und Jugendliche</p> <p><i>Regenbogenbusverein e. V.</i></p>
<p>Samstag, 16. 05. von 14:00 – 22:00 Uhr</p> <p><i>Kinder- und Jugendhaus „Compact“ Alfred-Neubert-Str. 9</i></p>	<p>Frühlingsfest „Summerclash“ Musik, kreative Beschäftigungsmöglichkeiten und ein Human-Soccer-Turnier (Tischkicker mit lebenden Personen) nachmittags für Kinder und Eltern, abends für Jugendliche</p> <p><i>Kinder-, Jugend-, und Familienhilfe e. V.</i></p>
<p>Montag, 18.05. Beginn: 14:00 Uhr</p> <p><i>Medienkindergarten, Am Laubengang 15</i></p>	<p>Jeder bastelt „seinen“ Zahn Bastelnachmittag zur Anatomie der Zähne in einem Kindergarten</p> <p><i>Gesundheitsamt</i></p>