

17:00 – 18:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema „Der gesunde Weg zur Wunschfigur“ – Dauerhafte Fettzellreduzierung durch Ultraschall-Kavitation

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

➤ Donnerstag, 24.05.2012

09:00 – 16:00 Uhr, Düsseldorfer Platz 1 (4everFITNESS)

Radl-Tag auf dem Fahrradergometer

Das auf dem Fahrradergometer erradelte Geld wird für Menschen mit erworbenen organischen Hirnschäden verwendet.

Anmeldung: 0371 488 5390

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „MS-Offensiv“ und Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt

Tag der offenen Tür im Geriatriezentrum Chemnitz

(Dresdner Str. 178)

09:00 Uhr: Führungen durch das Geriatriezentrum

09:00 – 09:30 Uhr: Vorstellung der Sturzprävention

10:00 – 10:30 Uhr: Ausbildung und Arbeitsmöglichkeiten in der Geriatrie (Referent: PDL A. Kupha)

11:00 Uhr: Führungen durch das Geriatriezentrum

11:00 – 11:30 Uhr: Vorstellung des ADL- Trainings (Aktivitäten des täglichen Lebens)

13:00 Uhr: Führungen durch das Geriatriezentrum

13:00 – 13:30 Uhr: Vorstellung des ADL-Trainings (Aktivitäten des täglichen Lebens)

14:00 – 14:30 Uhr: Vortrag „Brauchen die Senioren unsere Solidarität?“ (Referent: OA DM M. Forbrig)

15:00 Uhr: Führungen durch das Geriatriezentrum

15:00 – 15:30 Uhr: Vorstellung der Sturzprävention

keine Anmeldungen erforderlich

Veranstalter: Geriatriezentrum an der Klinikum Chemnitz gGmbH

10:00 – 16:00 Uhr, Markt 4

PROGNOS – Kurzmessungen

Anmeldung: 0371 3677780/Entgelt: 10,00 €

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

11:00 – 12:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Gelenkbeschwerden mittels Orthopädischer Trigon-Signal-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

16:00 – 17:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Darmgesundheit durch Colon-Hydro-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

17:00 – 18:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße, Kursraum 4.59

Männer altern anders

Das Altern ist nicht aufzuhalten, aber mit einem bewussten Lebensstil und der richtigen Einstellung zum Leben kann es verlangsamt werden. Männer werden lernen müssen, was sie selbst dazu beitragen können. Entscheidend sind dabei eine positive Einstellung zum eigenen Körper und das Erkennen der Säulen der persönlichen Identität.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230005)

Entgelt: 6,20 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

17:00 – 18:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Kursraum 5.09

Pilates zum Ausprobieren

Mit Pilates wird die tiefliegende Muskulatur mit Schwerpunkt im Rumpfbereich trainiert, die allgemeine Vitalität erhöht und zu einer wohltuenden Entspannung beigetragen.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230006)

Entgelt: 5,60 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

19:00 – 20:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Veranstaltungssaal

Informations- und Gesprächsabend – „Wenn die Fassade bröckelt“ – (Lebens) Krisen und männliche Bewältigungsstrategien

Die Besucher erwartet ein Fachvortrag unterlegt mit Filmszenen aus „Die Hummel“.

Anmeldung erwünscht: 0371 5308933

Veranstalter: Männernetzwerk Chemnitz

➤ Freitag, 25.05.2012

09:00 - 12:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 434

Ernährungstipps für Senioren – fit bleiben mit leckeren Mahlzeiten

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt und Verbraucherzentrale Chemnitz

10:00 – 11:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Darmgesundheit durch Colon-Hydro-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

10:00 - 11:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Raum 5.31

Tanzt einfach mit! Für Junggebliebene

Raus aus dem Alltagstrott, sich bewegen, die grauen Zellen trainieren, neue Bekanntschaften knüpfen, schöne Musik aus aller Welt – leichtes Schuhwerk mitbringen.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230007)

Entgelt: 4,60 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

14:00 – 15:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Gelenkbeschwerden mittels Orthopädischer Trigon-Signal-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

14:30 - 16:45 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Raum 4.07

Irlands Sehenswürdigkeiten – Vortrag

Küsten, Meer und Strände, Seen, Flüsse und Wiesen, ländliches Idyll und städtische Geschäftigkeit – all das ist Irland. In diesem Vortrag werden interessante Orte und überwältigende Sehenswürdigkeiten vorgestellt.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230008)

Entgelt: 8,70 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

➤ Ansprechpartner bei Fragen:

Gesundheitsamt, Frau Rast

Tel.: 0371 4885390

E-Mail: anett.rast@stadt-chemnitz.de

Herausgeber: Stadt Chemnitz. Die Oberbürgermeisterin 04/2012

Ansprechpartner: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt

Satz: Verlag Wissenschaftliche Scripten

Grafik: SLFG e.V.

Druck: Limbacher Druck GmbH



19. SÄCHSISCHE GESUNDHEITSWOCHE

➤ 21.05. – 25.05.2012 in Chemnitz

**Veranstaltungsprogramm
zum Europäischen Jahr
für Aktives Altern und
Solidarität der Generationen**

➤ Montag, 21.05.2012

09:00 – 16:00 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20

Fachtag zur Eröffnung der 19. Sächsischen Gesundheitswoche

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt/Sozialamt, SLFG e. V.

09:30 – 10:30 Uhr, Sporthalle Dittersdorfer Straße 146b

Schnuppertraining „Aktiv Altern – Freude an der Bewegung“

Mit Gymnastik/Pilates und Therabandübungen durch gezielte Bewegungen auch im Alter fit bleiben.

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadtsportbund Chemnitz (VTB Chemnitz e. V.)

10:00 – 16:00 Uhr, Markt 4

Offene Sprechstunde zum Thema Naturheilkunde

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

10:00 – 16:00 Uhr, Markt 4

Dunkelfeldkurzanalyse

Anmeldung: 0371 3677780

Entgelt: 15,00 €

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

11:00 – 11:45 Uhr, Sporthalle Dittersdorfer Straße 146b

Tai-Chi - Schnupperangebot

Tai Chi bietet verschiedene Gesundheitsübungen für Rücken und Wirbelsäule, Herz und Kreislauf, Atmung und Entspannung.

Anmeldung: 0371 49500040 (bis 17.05.)

Veranstalter: Stadtsportbund Chemnitz (TSV Einheit-Süd Chemnitz)

11:00 – 12:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Darmgesundheit durch Colon-Hydro-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

14:00 – 14:45 Uhr, Sporthalle Dittersdorfer Straße 146b

Tai-Chi – Schnupperangebot

Tai Chi bietet verschiedene Gesundheitsübungen für Rücken und Wirbelsäule, Herz und Kreislauf, Atmung und Entspannung.

Anmeldung: 0371 49500040 (bis 17.05.)

Veranstalter: Stadtsportbund Chemnitz (TSV Einheit-Süd Chemnitz)

15:00 – 16:00 Uhr, Sporthalle Dittersdorfer Straße 146b

Kleine Spiele und Bewegungsangebote für Junggebliebene

Die Teilnehmer können auf spielerische Art und Weise das Herz-Kreislauf-System und den Stützapparat trainieren.

Anmeldung: 0371 49500040 (bis 17.05.)

Veranstalter: Stadtsportbund Chemnitz (Sportjugend)

15:00 – 17:00 Uhr, Markt 4

Beratung zum Thema Gesunde Ernährung bei Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

➤ Dienstag, 22.05.2012

08:00 – 12:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 240

Sind Impfungen auch im Alter noch wichtig? – Individuelle Einzelberatung

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt

09:00 – 17:00 Uhr, Sporthalle Irkutsker Straße 133

(BSC Rapid Chemnitz e.V.)

Tag der offenen Tür des Vereins fürs Gesundheitssport und Sporttherapie

Vorstellung der Kursangebote (Herzsportgruppe, Parkinsongruppe, Sportgruppe Ü60)

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (VGS)

10:00 – 11:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Kursraum 5.44

Qi Gong zum Ausprobieren

Die dynamischen und statischen Übungen, die nach dem Yin- und Yang-System aufgebaut sind, steuern den Energiefluss und fördern damit Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230002)

Entgelt: 5,20 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

12:00 – 17:00 Uhr, Markt 4

Informationen zum Thema Entgiften und Entschlacken, die innovative Methode auf dem Weg zur Wunschfigur

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

10:00 – 12:15 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Kursraum 5.22

Ernährung im Alter

Es wird über die vielseitigen Möglichkeiten einer gesunden Ernährung im Alter informiert.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230001)

Entgelt: 9,00 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

11:00 – 12:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Gelenkbeschwerden mittels Orthopädischer Trigon-Signal-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

14:00 – 15:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 240

Sind Impfungen auch im Alter noch wichtig? – Individuelle Einzelberatung

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt

14:00 - 15:30 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Kursraum 5.21

Englisch für Senioren – Einstieg

Kleiner Einstieg in die englische Sprache für Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Entspannt und mit Freude erste Wörter und einfache Sätze lernen.

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230003)

Entgelt: 5,60 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

16:00 – 17:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Darmgesundheit durch Colon-Hydro-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

17:00 – 19:15 Uhr, Tietz, Moritzstraße 20, Kursraum 4.64

Betriebliches Gesundheitsmanagement – eine Strategie zur Bewältigung des demographischen Wandels

Anmeldung: 0371 4884343/www.vhs-chemnitz.de (S1230004)

Entgelt: 9,30 €

Veranstalter: Volkshochschule Chemnitz

17:00 – 18:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema „Der gesunde Weg zur Wunschfigur“ – Dauerhafte Fettzellreduzierung durch Ultraschall-Kavitation

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

➤ Mittwoch, 23.05.2012

08:00 – 12:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 240

Sind Impfungen auch im Alter noch wichtig? – Individuelle Einzelberatung

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt

09:00 - 15:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 434

Tag der offenen Tür im Gesundheitsamt

Informationen über Angebote und Beratung Gesundheitsamt und Selbsthilfegruppen in Chemnitz

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt und Selbsthilfe Chemnitz (Kiss)

10:00 – 12:00 Uhr, Markt 4

Beratung zum Thema: Gesunde Ernährung bei Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

10:00 – 16:00 Uhr, Markt 4

Offene Sprechstunde zum Thema Osteopathie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

11:00 – 12:00 Uhr, Markt 4

Vortrag zum Thema Darmgesundheit durch Colon-Hydro-Therapie

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

12:00 - 17:00 Uhr, Markt 4

Informationen zum Thema Entgiften und Entschlacken, die innovative Methode auf dem Weg zur Wunschfigur

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum Chemnitz (mbtz)

14:00 – 15:00 Uhr, Am Rathaus 8, Zi. 240

Sind Impfungen auch im Alter noch wichtig? – Individuelle Einzelberatung

keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadt Chemnitz, Gesundheitsamt