



MEIN SOMMER - MEIN SAARLAND

Für die Onlineveranstaltungen ist eine kostenfreie Anmeldung erforderlich (s. Programmübersicht). Nach Anmeldung erhalten Sie einen Browserlink zum Online-Konferenzraum.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

info@pugis.de oder

kontakt@pro-ehrenamt.de

0681/93261140



www.das-saarland-lebt-gesund.de

FUNTASTISCH DURCH DEN SOMMER!

IHR
VERANSTALTUNGSPROGRAMM
24. JULI BIS 16. OKTOBER 2021



AKTIONSTAGE IM MÜHLENVIERTEL

Bürgerzentrum - Mehrgenerationenhaus
Richard-Wagner-Straße 6
66111 Saarbrücken

24. JULI 2021, 11:00 - 15:00 UHR TAG DER BEWEGUNGS-FREUDE IM PARK DES ALTEN STADTBADS

Am Tag der Bewegungs-Freude erwartet Sie im Mühlenviertel ein spannendes Programm für Jung und Alt. Auf unsere kleinen Gäste wartet ein buntes Programm (Abenteuer-Fantasiereisen, Malwettbewerb und vieles mehr). Erwachsene können ihre Ganghaltung bei einer Laufbandanalyse unter die Lupe nehmen oder unsere anderen Angebote austesten. Den Tag lassen wir mit einem Boule-Turnier ausklingen.

16. OKTOBER 2021 TAG DER ERNÄHRUNG IM MÜHLENVIERTEL

Rund um das Thema Ernährung geht es an unserem zweiten Aktionstag. Zahlreiche Mitmachangebote und Informationen für Groß und Klein laden zum Verweilen in unser schönes Mühlenviertel ein. Erfahren Sie alles über das Themenfeld und bereichern Sie mit innovativen Tipps und Tricks Ihren Alltag. Wir freuen uns auf Sie!

ONLINE-TERMINE BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG (KOSTENFREIE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

DO. 29.07.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GESCHMEIDIG WIE EIN TIGER - MOBIL UND
FLEXIBEL IM ALLTAG

DO. 05.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
ZUHAUSE FIT - SO WERDEN KÜCHENSTUHL
UND CO. ZUM TRAININGSGERÄT

DO. 12.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
FAMILY FIT - DAS WORKOUT FÜR DIE GANZE
FAMILIE

DO. 19.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
3,2,1 RELAX -
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DEN
ALLTAG

DO. 26.08.2021, 17:30 - 18:30 UHR
MIT TEAMWORK ZUM ERFOLG - BEWEGUNG
UND ERNÄHRUNG SCHLAU KOMBINIEREN

DO. 02.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
WAHRHEIT ODER LÜGE?! -
GESUNDHEITSMYTHEN AUF DER SPUR

DO. 09.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GEISTESBLITZ - LEISTUNGSSTARK DURCH
ÜBUNG UND ERNÄHRUNG

DO. 16.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
"AUS ALT MACH NEU!" - KLASSIKER DER
SAARLÄNDISCHEN KÜCHE NEU GEDACHT

DO. 23.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
MEALPREP - SCHNELL UND EINFACH,
GESUND UND LECKER

DO. 30.09.2021, 17:30 - 18:30 UHR
GESUNDER SCHLAF DURCH GESUNDES
ESSEN - TIPPS FÜR EINEN BESSEREN
SCHLAF

DO. 07.10.2021, 17:30 - 18:30 UHR
WO FINDE ICH WAS? - GESUNDE
ERNÄHRUNG DURCH HEIMISCHE,
SAISONALE LEBENSMITTEL AUS DER
NATUR

**WEITERE INFOS UND
KOSTENFREIE ANMELDUNG:**

WWW.EVEENO.COM/ONLINEAKTIONSTAGEMUEHLENVIERTEL

