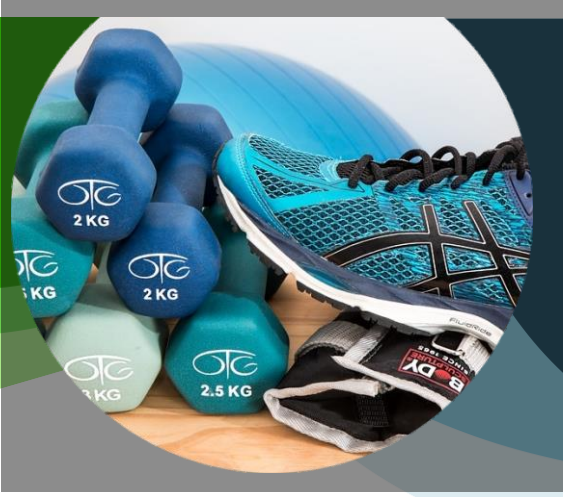


4. Gesundheitstag

im Ev. Kirchenkreis Marburg

Freitag, 19.06.2026, 8:00-14:00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindezentrum Niederweimar
und Bürgerhaus



Das erwartet uns:

• Functional Training

Willst du stärker, gesünder und beweglicher werden? Erlebe abwechslungsreiche und effektive Workouts, die deinen Alltag erleichtern und Ausdauer, Mobilität und Koordination schulen.

• Yoga

Wellness für deinen Rücken! Unser Yoga bringt Flexibilität, Stärke und Wohlbefinden in dein Rückgrat. Fühl dich wieder frei und beweglich!

• Stretch & Relax

Entdecke die Kraft der Entspannung! Mit diesem Kurs bringst du Körper und Geist in Balance. Dehne dich für mehr Flexibilität und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

• Klangfeld- Entspannung durch Klangschalen und Hangdrum

Durch sanfte Schwingungen und satte Töne der Klangschalen kann eine tiefe Entspannung eintreten. Die Klänge wirken harmonisierend und beruhigend.

• Koordinations-Spiele

Mit Spaß und Neugier bringen wir unser Gehirn auf Trab. Das schult die Koordination und das Gleichgewicht.

• Meridianübungen

Mit gezielten Übungen und Dehnungen wird der Energiefluss in den Meridianen angeregt.

• Fitnessgerät Stuhl

Wir zeigen Ihnen Entspannungsübungen im Sitzen, die helfen körperlichen Stress abzubauen, muskuläre Verspannungen zu lösen und einen Zustand tiefer Ruhe zu erreichen.

• Line Dance

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Kreislauf, Koordination und Muskeln stärkt. Verschiedene Choreografien halten uns geistig fit- und Tanzen in der Gruppe macht einfach Spaß!

Kurzvorträge

Leistungen ihrer Berufsgenossenschaft

Die Elektronische Patientenakte

Immungesunde Ernährung und Darmfreundliche Ernährung

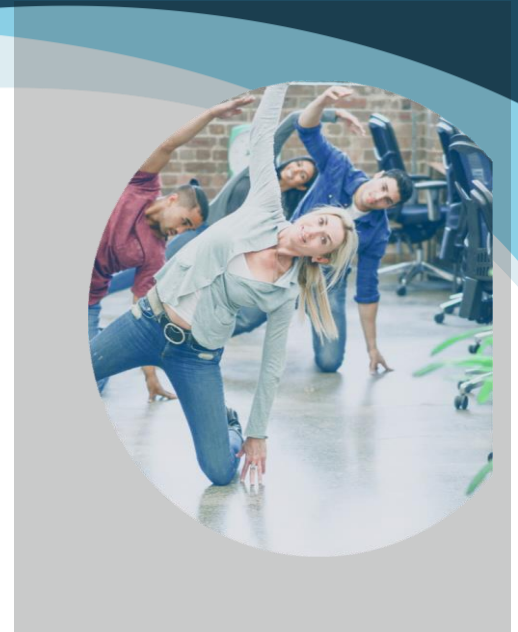
Rentenversicherung: Prävention und Reha

• Außerdem

Messungen: Blutdruck, Blutzucker,

E-Bike Probefahren,

Bequeme Kleidung & Turnschuhe sind an diesem Tag sehr zu empfehlen. Bitte mitbringen: Trinkflasche, Sportmatte und viel gute Laune!!



Veranstalter



Kirchenkreis Marburg

in Zusammenarbeit mit:



Apotheke a.d.Hohen Leuchte

Apotheke Am Weinberg

Johanniter

BGW

Rentenversicherung

Fahrradladen am Grün

....und andere