5. Aktionstag gegen Krebs

„Der Arbeitskreis Onkologie lädt wieder am Samstag,10.09.2022 (im historischen Rathaussaal) zwischen 11:00 Uhr und 14:00 zum 5. Aktionstag gegen Krebs ein. Es geht an dem Tag darum, Patient*innen (insbesondere mit der Diagnose Krebs) dazu zu befähigen, ein gutes Arzt-Patienten-Gespräch zu führen.

Der AK Onkologie wird organisiert durch den Landkreis Marburg-Biedenkopf und die Universitätsstadt Marburg. Es gibt Informationsstände von Kliniken, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Ein Simulationsgespräch, ein Impulsreferat über Kommunikation und dann im Anschluss zwei Workshop-Einheiten. Das genaue Programm bekommen sie auf der Seite von der Gesunden Stadt Marburg, sobald das Programm online ist:

Wann: Samstag, 10.09.2022 von 11.00-14.00h
Wo: Historischer Rathaussaal, Markt 1(Marburg)
Wer: Arbeitskreis Onkologie, Landkreis Marburg-Biedenkopf und Universitätsstadt Marburg

Ohne Anmeldung. Weitere Informationen auf https://www.marburg.de/gesundestadt

---

Marburg. Geht doch!

Anlässlich des Stadtjubiläums Marburg 800 findet ein Treppenlauf für Groß & Klein und Jung & Alt statt. Die Gesunde Stadt Marburg entwickelte bereits letztes Jahr gemeinsam mit Studierenden der Philipps-Universität und den Stadtwerken Marburg das Projekt „Marburg. Geht doch!“ zur Bewegungsförderung durch das Treppensteigen. Etwa 3,2 Millionen Menschen sterben weltweit an den Folgen von Bewegungsmangel. Bereits 200 Treppenstufen am Tag können laut Studien jedoch schon förderlich für Kreislauf, Stoffwechsel, Herz und Atmung sein Es gibt verschiedene vielfältige Aktionen und Routen für Alt und Jung.

Wann: 01.10.2022
Wo: Oberstadt
Wer: Fachdienst Gesunde Stadt

Ohne Anmeldung. Weitere Informationen auf https://www.marburg.de/gesundestadt

---

Offene Bewegungsangebote

Wer Lust auf verschiedene Achtsamkeits- und Bewegungsangebote im Freien hat, kann bis Ende Oktober in verschiedene Stadtteile vorbeischauen. Wir bieten von Pilates, Herz-Kreislauf-Training bis zu verschiedenen Achtsamkeitsangeboten wie Tai Chi und Waldbaden an.

Das genaue Programm und die Austragungsorte finden Sie auf der Internetseite der Gesunden Stadt oder scannen Sie diesen QR-Code ein. Bis auf Waldbaden findet das Programm ohne Anmeldung statt. Alle Angebote sind kostenfrei.

Weitere Informationen auf https://www.marburg.de/gesundestadt

---

Bewegungs- und Gesundheitstag in Cappel

Dieses Jahr findet ein Gesundheitstag in Cappel statt. Mit verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten möchten wir Sie zum Thema Gesundheit aufmerksam machen. Es gibt vielfältige Aktivitäten für Groß und Klein sowie Alt und Jung.

Auf ein zahlreiches Erscheinen freuen wir uns!

Wann: 15.10.2022 von 13.00 bis 17.00 Uhr
Wo: August-Bebel-Platz, Cappel

Wer: FD Altenplanung, FD Gesunde Stadt, FD Soziale Leistungen, FD Sport, Ortsvorstand Cappel, Quartiersmanagement Cappel, TSV 1906 Cappel e. V., Zen-Gruppe Marburg und weitere Vereine bzw. Einzelakteur*innen

Ohne Anmeldung und kostenlos. Weitere Informationen auf
https://www.marburg.de/gesundestadt

Tanz- und Achtsamkeitsworkshops

Im Rahmen des „Tag der kulturellen Vielfalt“ bieten wir als Gesunde Stadt, dem Projekt „WIR fördern Gesundheit“ und vhs verschiedene Tanz- und Achtsamkeitsworkshops an. Balkan-, Bauch- und Bollywood-Tänze sowie Qi Gong werden Sie zum Mitmachen auffordern.

Es gibt verschiedene Formen der Gesundheitsprävention, die interkulturell unterschiedlich ausgelegt und bezeichnet werden können. Der Bauchtanz war ursprünglich eine Form der Bewegung, um zur Geburt vorzubereiten, Qi Gong ist eine Achtsamkeitsübung, um zu sich selbst zu finden und Tanzen ist eine Art des Sportunterrichts im südasiatischen Kulturraum. Neben den Aspekten der Gesundheit bringt Bewegung Menschen zusammen und in diesem Sinne zusammen Spaß zu haben.

Wann: 03.10.2022 von 13.30 - 18.30 Uhr
Wo: Um Erwin-Piscator-Haus
Wer: Gesunde Stadt, vhs

Programm und weitere Infos finden Sie am 3. Oktober 2022 vor Ort beim Stand der Gesunden Stadt. Diese Angebote richten sich ausschließlich an Personen ab 14 Jahren und es wird sich um kultursensible Austragungsmöglichkeiten bemüht.