

## Lebenslang in Bewegung

Bewegung fördert die Vitalität, das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit in allen Altersstufen. Unser Programm soll vermitteln, dass und wie es möglich ist, Freude an der Bewegung zu haben und zu behalten.

### ► Eröffnungsveranstaltung 10-12 Uhr

Ankommen, Informationen und Gespräche. Um 10.30 Uhr Beginn mit Seniorentanzgruppe, Grußwort durch Bezirksamtsleiterin Cornelia Schroeder-Piller, Vorstellung sportlicher Vorbilder, Vortrag zu Ernährung und Bewegung, kurze Vorträge zu besonderen Bewegungsangeboten in Wandsbek. Anschließend von 12 bis 16 Uhr kostenloser Kurs „Fit im Alter“.

Ort: Bürgersaal Wandsbek, Am Alten Posthaus 4, 22041 Hamburg

### ► Aktiv am Appelhoffweiher 13.30-16 Uhr

Angeleitetes Training an Outdoor-Fitnessgeräten, Rallye um den Weiher, Mitmachen bei der kreativen Nutzung der Bewegungsmöglichkeiten, Ausprobieren von Tischtennis, Torwandschießen, Ballspielen, Kindertanzgruppe. Außerdem gibt es weitere Überraschungen.

Ort: Appelhoffweiher, Zugang z. B. Steilshooper Straße, Bushaltestelle Schwarzer Weg, 22309 Hamburg

### ► Sportmesse 16.30-18.30 Uhr

Wandsbeker Sportvereine und weitere Akteure informieren und bieten Mitmachaktionen wie Fitnessparcours, Ernährungsquiz, Marktplatzumrundung mit Schrittzähler, Boulespielen, Trampolinspringen, medizinische Beratung, Bühnenprogramm mit Bauchtanz, Modern Dance und Trampolinvorführung.

Ort: Wandsbeker Marktplatz an der Schloßstraße, 22041 Hamburg

## Aktiv sein macht Spaß!

Von Sturzprophylaxe bis Mitmachzirkus, von Fahrradfahren bis Stadtteilrundgang haben Jung und Alt die Möglichkeit, den Tag und darüber hinaus aktiv zu sein und dabei Spaß zu haben.

### Donnerstag, 09. September 2010

14-16 Uhr Bewegung im Alter. Vortrag und Gleichgewichtstests, Henrike Adler – Sportwissenschaftlerin

Ort: AWO-Seniorentreff im Lichtwarkhaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg

### Mittwoch, 15. September 2010

#### ► Lichtwarkhaus in Bewegung 9.15-12 Uhr

Grußwort vom Bezirksamtsleiter Dr. Christoph Krupp, offene Bewegungsangebote: 9.30-11 Uhr Sturzprophylaxe, 11-11.45 Uhr Hockertanzen, die TSG berät zum Thema Bewegung im Alter.

Ort: AWO-Seniorentreff im Lichtwarkhaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg

#### ► geführter Altstadttrundgang 12 Uhr

Mit dem Bergedorfer Bürgerverein. Start: Lichtwarkhaus, Ziel: Schlossparkwiese

#### ► Schlosspark in Bewegung 14-18 Uhr

Für Erwachsene werden von der TSG u.a. Angebote aus dem Bereich des Gesundheitssports gemacht. Vereine aus Bergedorf informieren über ihre Bewegungsangebote und laden zum Mitmachen ein.

Für Kinder gibt es die Bewegungsbaustelle Hengstenberg (AWO), Mitmachzirkus (TSG & KISSland Wentorf), Bobbycar Rennen, u.v.m. Die Polizei lädt zum Fahrradtraining ein.

„Kinder bringen Senioren in Bewegung“ – Kinder Benefizlauf zugunsten des Abhol- und Bringendienstes des AWO Seniorentreffs, 15-16 Uhr

Das Café „Chrysanther“ hat für Sie den ganzen Tag geöffnet.

Ort: Schlosspark Bergedorf, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg

## Bewegung macht fit, ich mach mit!

### Zeit: 10-15 Uhr

#### ► Eröffnung

10 Uhr Grußwort Dezentent für Soziales, Jugend und Gesundheit, Holger Stuhlmann

#### ► Für alle

- Bewegungsangebote für die ganze Familie von der Ev. Familienbildungsstätte/Elternschule/Wellcome
- Rauschbrillenparcours mit der mobilen Suchtberatung
- Fahrrad-Infostand vom Hamburger Radsportverband
- Skulpturenbau aus Ytong
- Stand der DAK: Blutdruck- und Körperfettmessung, Balance-Tests mit Auswertungen, CO<sub>2</sub>-Messung u. a.
- Koordinationsspiele (auch für Kinder)

#### ► Für Kinder und Jugendliche

- Verschiedene Bewegungsangebote
- BMX-Vorführung mit Work-Shops
- Infostand über „Kids in die Clubs“
- Malstation der DAK, Glücksrad mit Gewinnen

#### ► Für Senioren

Im Zelt:

- Vortrag: Sturzprophylaxe
- Stuhlgymnastik
- Stuhltanz
- Qi Gong
- Tai Chi
- u.a.

Ort: Harburger Rathausplatz, 21073 Hamburg

## Weitere Informationen:

#### ► Bezirk Hamburg-Mitte

Heike Nordwald  
Klosterwall 4 (Block B)  
20095 Hamburg  
Tel.: 42854 - 2615  
eMail: Heike.Nordwald@hamburg-mitte.hamburg.de

#### ► Bezirk Altona

Gerd Stehr  
Bahrenfelder Straße 254 - 260  
22765 Hamburg  
Tel.: 42811 - 2091  
eMail: Gerd.Stehr@altona.hamburg.de

#### ► Bezirk Eimsbüttel

Christian Lorentz  
Grindelberg 66  
20139 Hamburg  
Tel.: 42801 - 2920  
eMail: Christian.Lorentz@eimsbuettel.hamburg.de

#### ► Bezirk Hamburg-Nord

Christine Dornieden  
Eppendorfer Landstraße 59  
20249 Hamburg  
Tel.: 428 04 - 2793  
eMail: Christine.Dornieden@hamburg-nord.hamburg.de

#### Impressum

Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz  
Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz  
Billstraße 80, 20539 Hamburg  
Gestaltung: kwh-design, K. Herrmann  
Druck: Druckerei Walter Hirschfelder, Hamburg  
Stand: Juli 2010

#### ► Bezirk Wandsbek

Sonja Bergot  
Robert-Schuman-Brücke 8  
22041 Hamburg  
Tel.: 42881 - 3252  
eMail: Sonja.Bergot@wandsbek.hamburg.de

#### ► Bezirk Bergedorf

Ingrid Borgmeier  
Chrysantherstraße 2d  
21029 Hamburg  
Tel.: 428 91 - 2042  
eMail: Ingrid.Borgmeier@bergedorf.hamburg.de

#### ► Bezirk Harburg

Klaus F. Sagebiel  
Harburger Rathauspassage 2  
21073 Hamburg  
Tel.: 428 71 - 3819  
eMail: Gesundheitsfoerderung@harburg.hamburg.de

## 5. Hamburger Gesundheitstag Hamburg in Bewegung

Mittwoch, 15. September 2010

Aktivitäten, Aktionen und Informationen  
in allen Bezirken



Liebe Hamburgerinnen,  
liebe Hamburger,

am Mittwoch, den 15. September 2010, findet der 5. Hamburger Gesundheitstag unter dem Motto „Hamburg in Bewegung“ statt. Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz und die Bezirke – Dezernate für Soziales, Jugend und Gesundheit – präsentieren Ihnen das umfangreiche Leistungsangebot des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) sowie verschiedener Institutionen, Vereine und Interessengruppen.

Der Hamburger Gesundheitstag wird in diesem Jahr im Bezirk Eimsbüttel mit einem bunten Rahmenprogramm offiziell eröffnet. Alle Bezirke bieten interessante und vielfältige Veranstaltungen und Angebote für Jung und Alt, wie z. B. Mitmachaktionen, Vorführungen und Bewegungsmöglichkeiten.

Ich hoffe, Sie sind neugierig geworden und besuchen eine oder mehrere Veranstaltungen rund um den Hamburger Gesundheitstag. Hier können Sie sich informieren, mitmachen und sich an verschiedenen Aktionen beteiligen.

Sie sind herzlich eingeladen.

Ihr

Dietrich Wersich

Senator der Behörde für Soziales, Familie,  
Gesundheit und Verbraucherschutz

Der 5. Hamburger Gesundheitstag „Hamburg in Bewegung“ wird gemeinsam veranstaltet von der Freien und Hansestadt Hamburg und der Ärztekammer Hamburg



BEZIRK HAMBURG-MITTE

## Raus aus dem Haus!

**Machen Sie mit! - Die Angebote sind für Sie kostenlos:**

### ► Sanftes Fitness- und Bewegungsangebot für Migrantinnen\*

10-12 Uhr Sporthalle Veddel, Am Zollhafen 5b, 20539 Hamburg

### ► Stadtwanderung am Hafen mit schönen Ausblicken auf die Elbe\*

14-16 Uhr Treffpunkt und Ziel: Nachbarschaftsheim St. Pauli, Silbersackstraße 14, 20355 Hamburg

### ► Wanderung für und mit Senioren durch den Schleemer Park\*

10-12 Uhr Treffpunkt und Ziel: AWO Seniorentreff, Lorenzenweg 2c, 22111 Hamburg (Billstedt Einkaufszentrum)

### ► Fahrradtour mit Frauen durch Wilhelmsburg

10-13 Uhr Treffpunkt und Ziel: Berta-Kröger-Platz (vor der Eisdielen), Veranstalter: igs 2013 internationale Gartenschau, Neuhöfer Straße 23, 21107 Hamburg. Bitte anmelden bei Semar Aldag (türkischer Elternbund), Mobil: 0176-49057092

### ► Stadtwanderung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirksamtes Hamburg-Mitte

ab 14 Uhr Bezirksamt Hamburg-Mitte / wird den MitarbeiterInnen rechtzeitig bekannt gegeben

\* Zum Abschluss gibt's einen leckeren Fitnesssnack!



BEZIRK ALTONA

## Einfach losgehen ...!

**Treffpunkt: Hamburger Fischmarkt**

### ► Eröffnung

14 Uhr Grußwort Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit Imogen Buchholz

### ► Kurzvortrag

14.10 Uhr Thema Eigenbewegung von Dr. Boje Maaßen

### ► Aktionen

14.20 Uhr Start des aktiven Spaziergangs vom Fischmarkt durch den Grünzug Altona mit dem Stadtfinder Martin Legge. Ziel: Haus 3 in der Hospitalstraße 107 im August-Lütgens-Park.

16 Uhr Angeleitete Spiel- und Bewegungsaktionen für Jung und Alt mit einem musikalischen Programm.

Für Informationen und einen kleinen Imbiss zum Selbstkostenpreis ist gesorgt.

18 Uhr Musikalischer Ausklang mit Musica Altona e.V.

Außerdem finden im Bezirk mehrere Bewegungsaktivitäten in verschiedenen Institutionen statt. Alle Veranstaltungen im Überblick: <http://www.hamburg.de/altona>.



BEZIRK EIMSBÜTTEL

## Gute Ideen für mehr Bewegung

Das Gesundheitsamt lädt zum Hamburger Gesundheitstag ins Hamburg-Haus und in den Wehbers Park ein. Dort gibt es jede Menge Informationen über Bewegung sowie viele attraktive Vorführungen und Mitmachaktionen.

### Programm:

10.30 Uhr **Spiel und Bewegung für alle** im Wehbers Park (bis 16 Uhr)

11 Uhr **Eröffnung des Hamburger Gesundheitstages** durch Senator Dietrich Wersich und Bezirksamtsleiter Dr. Thorsten Sevecke

11.30 Uhr **Was sich in Hamburg alles bewegt** – ein Überblick in Kurzvorträgen

15 Uhr **Probier mal Bewegung** – Vorführungen und Mitmachaktionen wie z.B. Akrobatik, Federball, Alte Spiele, Fahrradtraining für Jung & Alt, Seniorentanz, Pilates

16.30 Uhr **Bewegung fördern statt fordern**

Jahresveranstaltung der Gesundheits- & Pflegekonferenz Eimsbüttel

Preisverleihung und Präsentation der Beiträge zum Wettbewerb „Gute Ideen für mehr Bewegung jeden Tag“

Was können wir für die Stärkung der guten Ideen tun?

18 Uhr **Square Dance Party**

für Jung & Alt, für Unerfahrene und Kenner, für alle, die sich mit Spaß bewegen wollen

19.30 Uhr Ende

Der Bezirk Eimsbüttel führt in diesem Sommer einen **Bürgerwettbewerb „Gute Ideen für mehr Bewegung jeden Tag“** durch. Dafür hat die Bezirksversammlung Eimsbüttel 5 attraktive Preise gestiftet. Jeder kann mitmachen. Nähere Informationen unter Telefon 42801 2855

**Ort: Hamburg-Haus und Wehbers Park, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**



BEZIRK HAMBURG-NORD

## Bewegung für Jung und Alt

Das Bezirksamt Hamburg-Nord bietet vielfältige Angebote für alle Altersgruppen. Jeder kann sich ausprobieren und unter fachlicher Anleitung neue spannende Bewegungserfahrungen machen.

### ► Unsere Angebote: Mitmachaktionen von 10-15 Uhr

#### • Schnupperangebote für Radfahrkurse

Die Trainer von moveoergosum werden ihre speziellen Übungsfahrräder mitbringen. Mit ihrer eigenen Lehrmethode nehmen sie Neueinsteigern und älteren Menschen die Angst vorm Radfahren.

#### • Bewegungsbaustelle für Kinder

Das Hamburger Forum Spielräume lädt ein, die „Bewegungsbaustelle“ auszuprobieren. Mit verschiedenen Bauelementen können Gehen, Klettern und Balancierenerfahrungen gemacht werden. Das System eignet sich gut für Kindertagesstätten und Außenanlagen im Wohnumfeld.

#### • Bewegungsparcours für Alle

Die „Hamburger Arbeit“ stellt ein Beschäftigungsprojekt vor, das Balance- und Bewegungsgeräte herstellt. Die Geräte können ausprobiert werden und bieten Ideen für die Gestaltung von Bewegungsräumen in Stadtteilen.

### ► Information zu folgenden Themen

- Gesundes Radfahren
- Spazier- und Wanderrouten durch den Bezirk
- Gesundheitssport in Sportvereinen
- Kids in die Clubs – ein Angebot von Sportvereinen für Kinder aus einkommensschwachen Familien
- Integration für Kinder und Erwachsene mit Bewegungseinschränkungen

**Ort: Marie-Jonas-Platz in Eppendorf**

