

# Organisatoren

& Unterstützer



Paul Gerhardt Werk



Landesamt  
für Soziales und Versorgung  
des Landes Brandenburg



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



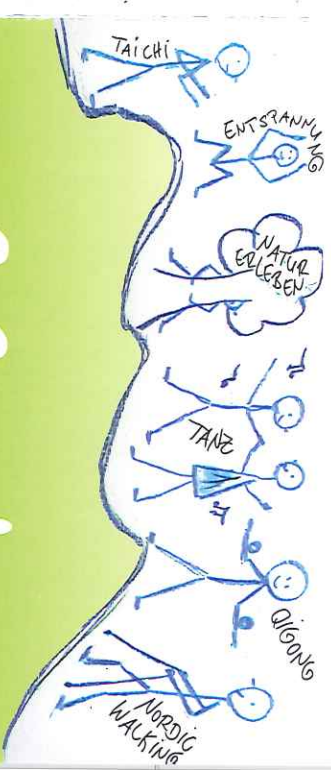
GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT

Finanziert im Rahmen der Umsetzung  
des § 20a SGB V

## Schirmherrschaft:

Maren Dieckmann,

Tobias Schick



# Leben in Bewegung

Gesundheitstag für  
Seele, Körper und Geist

**24.09.2022, 10–18 Uhr**

*Kostenlose Angebote im Cottbuser  
Familienhaus & Umgebung an der Spree*



**Info:**  
0176 577 99 581  
cottbus@my-happy-body.de

# Kostenlose Angebote

ca. 15 min pro Kurseinheit



**Tänzerische  
Bewegung**  
mit freudiger  
Musik



**Nordic  
Walking**



Chinesische  
Heilgymnastik  
**[Qi Gong]**



**Eintauchen in  
die Natur**



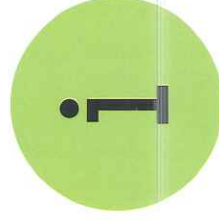
**Eltern-Kind-  
Bewegung**



**Entspannungs-  
übungen**



**Yoga**



**Bewegung im  
Alltag – aber wie?**

# Verpflegung:



+

Kinderbetreuung während  
der Teilnahme der Eltern  
an Erwachsenen-  
Angeboten