

23. Rüdersdorfer Gesundheitstage

8.9.–
14.9.2024

Stand: 15.08.2024

im gesamten Gemeindegebiet

Sonntag, 8.9.2024

Beginn des **STADTRADELN**-Wettbewerbs vom 8.9. bis 28.9.
» Fit bleiben und Kilometer sammeln im gesamten
Gemeindegebiet: stadtradeln.de/ruedersdorf

Montag, 9.9.2024

17 Uhr **Mountainbike-Tour** durch alle Ortsteile
Treff im Innenhof des Rathauses

Dienstag, 10.9.2024

10–13 Uhr **Sturzprävention** als offenes Mitmach-Angebot
Bürgerzentrum Brücke, Brückenstraße 93, Rüdersdorf

11 Uhr **Spinning (Indoor Cycling)**
Gesundheitsstudio „Auf Kurs“, Dr.-W.-Külz-Str. 4, Rüdersdorf
Vorankmeldung erbeten: Tel. 033638 / 519499

19 Uhr **ZUMBA**
Gesundheitsstudio „Auf Kurs“, Dr.-W.-Külz-Str. 4, Rüdersdorf

Mittwoch, 11.9.2024

9:30–11:30 **Seniorenfrühstück mit Ernährungsberatung**
Familienzentrum, Seestr. 1, Rüdersdorf
» Aktuelle Tipps rund um gesunde Kost: Wer sich vollwertig
ernährt, muss unter normalen Umständen auch im Alter
keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.
» Sie erfahren, welche Lebensmittel besonders gesund sind
und wann es zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Donnerstag, 12.9.2024

9–18 Uhr **Kostenloser Seh- und Hörtest**
Optik+Akustik Meyer, Dr.-W.-Külz-Str. 14, Rüdersdorf
Anmeldung: 033638 / 2651, optik-akustik-meyer@t-online.de

9–12 Uhr **Schachturnier** des SV „Glück Auf“ für Menschen mit Behinderungen oder Einschränkungen bei der RC Reweca gGmbH,
Ernst-Thälmann-Str. 81–83, Rüdersdorf

Samstag, 14.9.2024

9–14 Uhr **Großer Gesundheitsmarkt**

Marktplatz Rüdersdorf

Neben den Händlern des Regionalmarktes präsentieren sich Gesundheitsdienstleister mit Infoständen, kleinen Gesundheitstests und Mitmach-Aktionen, u. a. mit:

- » Krebsberatungsstelle der Immanuel Klinik Rüdersdorf
- » Immanuel Haus am Kalksee
- » Athletic Park Gesundheitsstudio
- » AOK Nordost
- » IKK Brandenburg und Berlin
- » AWO Rüdersdorf

Spiel & Spaß für die Jüngsten mit dem Familienzentrum Rüdersdorf und Hüpfburg der Feuerwehr



Das vollständige Programm finden Sie unter gesundheitstage.ruedersdorf.de