



SUKOWER
FREIZEIT- UND
Kulturverein

Gefördert durch die



informieren, ausprobieren und ins Gespräch kommen

GESUNDHEITSTAG SUKOW



20 regionale Aussteller zu den Themen:

- Gesundheit & Beratung
- Ernährung & Vitalstoffe
- Bewegung & Wohlbefinden
- Pflege & Unterstützung
- Kosmetik & natürliche Pflege

im Programm:

- spannende Vorträge
- YOGA Session
- DKMS Registrierung
- DRK mit Infos zum Bevölkerungsschutz

25.04.2026

10 - 15 Uhr

DGH in Sukow
EINTRITT IST FREI!

Frische Smoothies
&
leckerer Kuchen mit
wenig Zucker



TOMBOLA
mit tollen Preisen



GESUNDHEITSTAG SUKOW

25.04.2026



SUKOWER
FREIZEIT- UND
Kulturverein

Gefördert durch die



Tagesprogramm
im Clubraum
FREIER EINTRITT - BEGRENZTE PLÄTZE



09:00 - 09:30 UHR

YOGA FÜR EARLY BIRDS (9 PLÄTZE)

VITAL & AKTIV IN DEN TAG STARTEN
(MIT MARIE, LEWITZ MÜHLE)

KURZVORTRÄGE (JE 15-20 MINUTEN + ZEIT FÜR FRAGEN)



10:15 - 10:45 UHR

UNSER DARM & DAS IMMUNSYSTEM

GESUNDHEIT & GEWICHTSREGULATION VERSTEHEN
(BLÜMCHENS WELLNESSOASE, SUKOW, CLAUDIA BLÜMEL)



11:15 - 11:45 UHR

PFLEGE BEDÜRFTIGKEIT - WAS NUN?

MÖGLICHKEITEN & UNTERSTÜTZUNG IM ÜBERBLICK
(AMBULANTER LEWITZ PFLEGEDIENST, PLATE, MORRIES RÜTZ)



12:15 - 12:45 UHR

OMEGA 3 AUS NORWEGEN

WARUM ESSENTIELLE FETTSÄUREN SO WICHTIG SIND
(PLATE, NADINE BOBROWSKI)



13:15 - 13:45 UHR

„BROKKOLI ALLEIN MACHT'S NICHT“

WAS DEINEM KÖRPER HEUTE WIRKLICH FEHLT
(KÖRPERWOHL SCHWERIN, KERSTIN KUNST)



14:15 - 14:45 UHR

"WIE SCHWER IST EIN GEDANKE?"

WARUM WIR DINGE SO TUN, WIE WIR SIE SCHON IMMER GETAN
HABEN.
(UKIYO NEUROMENTALTRAINING, CLAUDIA KOCH)



15:15 - 15:45 UHR

YOGA ZUM ABSCHLUSS (9 PLÄTZE)

RÜCKENWIND FÜR DEN HEIMWEG
(MIT MARIE, LEWITZ MÜHLE)

HINWEIS:
ES GIBT BEGRENZTE PLÄTZE - BITTE HOLEN SIE SICH IHR TICKET AM EINGANG ZUM CLUBRAUM!