



**Gesundheits-
woche 2024**

**Höhenhaus/
Dünnwald**

Für Erwachsene,
Kinder und Senior*innen

16.09.-
20.09.24

Was ist die Gesundheitswoche?

Liebe Bewohner*innen,

wir laden euch herzlich zu der Gesundheitswoche in Höhenhaus und Dünnewald ein! Vom 16.09. bis zum 20.09.2024 finden täglich viele spannende Angebote und Aktionen statt, die Spaß machen und gut für eure Gesundheit sind.

In der Gesundheitswoche könnt ihr verschiedene Sportarten ausprobieren und wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen. Es gibt bspw. Yoga-Kurse, Gymnastikangebote, Kinderolympiaden, Turnangebote und vieles mehr. Es ist für jedes Alter etwas dabei! Alle Übungen sind leicht zu verstehen und ihr braucht keine Vorkenntnisse, jede*r kann mitmachen! Aber das ist noch nicht alles, denn es gibt zudem verschiedene Angebote, bei denen wir gemeinsam gesunde und leckere Gerichte/Getränke kochen.

Außerdem gibt es Vorträge zu wichtigen Themen wie Stressabbau, Ernährung oder Demenz. Jedes Angebot ist kostenlos und wir sorgen dafür, dass sich jede*r willkommen fühlt. Kommt vorbei, macht mit und lernt, wie ihr euren Körper und euren Geist fit halten könnt. Wir freuen uns auf euch!

Nicht unerwähnt sollen zudem die Angebote und Informationsveranstaltungen in den Schulen vor Ort bleiben, die ebenfalls im Rahmen der Gesundheitswoche stattfinden, jedoch nicht für die Öffentlichkeit beworben werden können.

Euer Team der beteiligten Einrichtungen und Vereine

Die Symbole bilden die Zielgruppe der jeweiligen Veranstaltung ab.



Kinder



Erwachsene



Senior*innen

Bei einzelnen Veranstaltungen ist eine Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Montag (16.09.)

Yoga für Erwachsene

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie
8.00 bis 10.00 Uhr, Von-Ketteler-Str. 2 (Kita)
Anmeldung unter: familienzentrum.hoehenhaus@skm-koeln.de



Spaziergang/ Walking

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
10.00 Uhr, Posadowskystraße 3
Ohne Anmeldung.



Yoga für Kinder

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie
10.00 bis 11.30 Uhr (jeweils 3 Einheiten zu 30 Min.), Am Springborn 5 (Kita)
Anmeldung unter: familienzentrum.muehlheim@skm-koeln.de



Glücksstunde bzw. Resilienzstunde für Erwachsene (nur bei gutem Wetter!)

GGs Von-Bodelschwingh-Str.
14.00 - 16.00 Uhr, Freiraum auf dem Schulhof der GGS Von-Bodelschwingh-Str.
Ohne Anmeldung.



Informationsveranstaltung: „Das deutsche Gesundheitssystem“ (Sprache: Deutsch)

ArbeitslosenBürgerCentrum (ABC) Höhenhaus
14.00 bis 16.00 Uhr, Von-Ketteler-Str.2
Anmeldung unter: abc-hoehenhaus@caritas-koeln.de



Kinderolympiade – verschiedene Sportangebote für Kinder (bis 8 Jahre)

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie / DJK Hermannia Dünnwald
14.00 bis 18.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Tanzworkshop für Mädchen* (8 bis 13 Jahre)

Jugend- und Nachbarschaftshaus Henry's H.O.P.E. / Breaking Salsa e.V.
15.00 bis 18.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 84A
Anmeldung unter: katrin.bergmann@csh-koeln.de



Vortrag: „Demenz – die große Unbekannte“ (Frau Dr. Reupke)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V. / DemenzNetzwerk Mülheim
16.00 bis 18.00 Uhr, Zeisbuschweg 50
Ohne Anmeldung.



Osteoporose Prophylaxe

TV Höhenhaus e.V. 1960
16.15 bis 17.15 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Turnhalle Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Vortrag: „Krafttraining und Supplements“ (14 bis 35 Jahre)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.
18.30 bis 19.30 Uhr, Zeisbuschweg 50
Ohne Anmeldung.



Fat Burner (gewichtsreduzierend)

TV Höhenhaus e.V. 1960

19.00 bis 20.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Turnhalle Johanneschule)

Ohne Anmeldung.



Trampolin (ab 14 Jahren)

TV Höhenhaus e.V. 1960

20.00 bis 21.00 Uhr, Gesamtschule Höhenhaus Auf dem Flachsacker

Ohne Anmeldung.



Dienstag (17.09.)

Senior*innensitzgymnastik

TV Höhenhaus e.V. 1960

9.30 bis 10.30 Uhr, Dreisamweg 12

Ohne Anmeldung.



Spaziergang/ Walking

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

10.00 Uhr, Posadowskystraße 3

Ohne Anmeldung.



Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Praxis: Gemeinsam in Bewegung kommen

Stadtsportbund Köln e.V. / SeniorenNetzwerk Dünnwald

11.00 bis 12.00 Uhr, Amselstr. 22 (Gemeindehaus)

Anmeldung unter: 0221 – 450 87 108



Rhythmische Tanz- & Turngruppe (Eltern-Kind) (Kinder 1 bis 3 Jahre)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.

11.30 bis 12.30 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Kängurutanzen (Eltern-Kind) (Kinder 0 bis 2 Jahre)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.

12.45 bis 13.45 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Rikscha Fahrt ins Grüne

Radeln ohne Alter Köln .e.V.

Ab 13.00 Uhr, Abholung nach Absprache

Anmeldung unter: gerrit.mays@caritas-koeln.de oder 01522 4322727



Informationsveranstaltung: „Das deutsche Gesundheitssystem“ (Sprache: Russisch)

ArbeitslosenBürgerCentrum (ABC) Höhenhaus

14.00 bis 16.00 Uhr, Von-Ketteler-Str. 2

Anmeldung unter: abc-hoehenhaus@caritas-koeln.de



Musikangebot für Kinder

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie

14.00 bis 16.30 Uhr, Am Springborn 5 (Kita)

Anmeldung unter: familienzentrum.muelheim@skm-koeln.de



Mutter-Vater-Kind Angebot (0 bis 3 Jahre)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.

14.00 bis 15.00 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Kinderolympiade – verschiedene Sportangebote für Kinder (bis 8 Jahre)

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie / DJK Hermannia Dünnwald / DTV
14.00 bis 18.00 Uhr, Zeisbuschweg 50 (Sportplatz)
Ohne Anmeldung.



Musik und Bewegung für Groß und Klein

SKM Familienzentrum Dünnwald
14.30 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 51 / Gemeinschaftsgarten
Ohne Anmeldung.



Yoga im Sitzen

Herz-Jesu-Stift
15.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Str. 47
Anmeldung unter: s.laumen@vinzenterinnen.de oder 0221 – 96649132



Kindertanz (2 bis 5 Jahre)

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.
15.10 bis 16.00 Uhr, Lippeweg 29
Ohne Anmeldung.



„Gesund leben im Einklang mit der Natur“ - Kräuterallei/ Kulinarische Verlockungen

Querwaldein e.V.
16.00 Uhr, Gemeinschaftsgarten Auguste-Kowalski-Str. 103 (Gegenüber)
Ohne Anmeldung.



Yoga im Sitzen

Herz-Jesu-Stift
16.15 Uhr, Auguste-Kowalski-Str. 47
Anmeldung unter: s.laumen@vinzenterinnen.de oder 0221 – 96649132



„Der Donewald kocht gemeinsam!“

Nachbarschaftstreff 43b
17.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Str. 43b
Ohne Anmeldung.



Boxen für Jugendliche

Jugend- und Nachbarschaftshaus Henry's H.O.P.E.
17.00 bis 19.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 84A
Ohne Anmeldung.



Abenteuerturnen (6 bis 11 Jahre)

TV Höhenhaus e.V. 1960
17.00 bis 18.00 Uhr, Von-Bodelschwingh Str. 24
Ohne Anmeldung.



Problemzonentraining

TV Höhenhaus e.V. 1960
17.30 bis 18.30 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Tischtennis generationenübergreifend (ab 9 Jahre)

TV Höhenhaus e.V. 1960
18.30 bis 20.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Mittwoch (18.09.)

Rikscha Fahrt ins Grüne

Radeln ohne Alter Köln

Nach Terminvereinbarung – zwischen 9 und 13.30 Uhr, Abholung nach Absprache

Anmeldung unter: gerrit.mays@caritas-koeln.de oder 01522 4322727



Spaziergang/ Walking

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

10.00 Uhr, Posadowskystraße 3

Ohne Anmeldung.



Yoga für Kinder

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie

10.00 bis 11.30 Uhr, Von Ketteler-Str. 2 (Kita)

Anmeldung unter: familienzentrum.hoehenhaus@skm-koeln.de



Musikangebot für Kinder

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie

14.00 bis 16.30 Uhr, Von Ketteler-Str. 2 (Kita)

Anmeldung unter: familienzentrum.hoehenhaus@skm-koeln.de



Balance Check (Stressbewältigung) & Tanitarwaage + Beratung

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie

14.00 bis 17.00 Uhr, Honschaftsstraße 339 (Kita)

Anmeldung unter: kita.baptist@heilige-familie-koeln.de



Selbstbehauptungskurs für Senior*innen

SeniorenNetzwerk Dünnwald / Stadtsporthbund Köln e.V.

14.00 bis 17.00 Uhr, Amselstr. 22 (Gemeindehaus)

Anmeldung unter: 0221 – 45087108



Gesund Kochen für Kinder und Jugendliche

Jugend- und Nachbarschaftshaus Henry's H.O.P.E.

15.00 bis 17.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 84A

Ohne Anmeldung.



Vortrag: „Richtige Ernährung im Alter (Sarkopenie/ Dynapenie)“

Herz-Jesu-Stift / Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.

15.30 bis 16.30 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 47

Ohne Anmeldung.



Yoga für Erwachsene

Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie

16.00 bis 18.00 Uhr, Von-Diergardt-Str. 60 (Kita)

Anmeldung unter: kita.joseph@heilige-familie-koeln.de



Boule spielen

Nachbarschaftstreff 43b

16.00 bis 18.00 Uhr, Auguste-Kowalski-Str. 43b (Bouleplatz)

Ohne Anmeldung.



Wirbelsäulengymnastik

TV Höhenhaus e.V. 1960

18.00 bis 19.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)

Ohne Anmeldung.



Wirbelsäulengymnastik

TV Höhenhaus e.V. 1960

19.00 bis 20.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)

Ohne Anmeldung.



Donnerstag (19.09.)

Krabbelgruppe (0 bis 3 Jahre)

Dünnwaldi Turnverein 1905 e.V.

09.10 bis 09.55 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Rhythmische Tanz- & Turngruppe (Eltern-Kind) (1 bis 3 Jahre)

Dünnwaldi Turnverein 1905 e.V.

10.00 bis 11.00 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Yoga für Kinder

Kath. Kinchngemeinde Heilige Familie

10.00 bis 11.30 Uhr, Von-Diergardt-Str. 60 (Kita)

Anmeldung unter: Kita.joseph@heilige-familie-koeln.de



Spaziergang/ Walking

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

10.00 Uhr, Posadowskystraße 3

Ohne Anmeldung.



Rhythmischer Senior*innentanz

Dünnwaldi Turnverein 1905 e.V. und SeniorenNetzwerk

11.10 bis 11.50 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Senior*innengymnastik

Dünnwaldi Turnverein 1905 e.V.

12.10 bis 12.55 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Mutter-Vater-Kind Angebot (0-3 Jahre)

Dünnwaldi Turnverein 1905 e.V.

13.00 bis 14.00 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Erfrischende Getränke, selbstgemacht! (Kinder & Jugendliche ab 7 Jahren)

OT Haus der Jugend

15.00 bis 18.00 Uhr, Lippeweg 29

Ohne Anmeldung.



Herz-Sport (Reha-Kurs)

TV Höhenhaus e.V. 1960

18.30 bis 20.00 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)

Ohne Anmeldung.



Rückenfit Gesund durchs Leben (Reha-Kurs)

TV Höhenhaus e.V. 1960

19.00 – 19.45 Uhr, Honschaftsstr. 312 (Johannesschule)

Ohne Anmeldung.



Freitag (20.09.)

Yoga

TV Höhenhaus e.V. 1960
8.30 bis 10.00 Uhr, Honschaftsstr. 339 (Kita)
Ohne Anmeldung.



Senior*innensitzgymnastik (Reha-Kurs)

TV Höhenhaus e.V. 1960
9.00 bis 10.00 Uhr, Dreisamweg 12
Ohne Anmeldung.



Senior*innensitzgymnastik (Reha-Kurs)

TV Höhenhaus e.V. 1960
10.00 bis 11.00 Uhr, Dreisamweg 12
Ohne Anmeldung.



Spaziergang/ Walking

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
10.00 Uhr, Posadowskystraße 3
Ohne Anmeldung.



Yoga für Kinder

Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie
14.00 – 15.30 Uhr, Honschaftsstr. 339 (Kita)
Anmeldung unter: Kita.baptist@heilige-familie-koeln.de



Gladiator*innenkissenkampf (5 bis 14 Jahre)

Kölner Spielewerkstatt e.V.
14.00 bis 17.00 Uhr, Bäckerplatz (Aeltgen-Dünwald-Straße)
Ohne Anmeldung.



Spielwiese (verschiedene Freispiele an der frischen Luft) (5 bis 14 Jahre)

Kölner Spielewerkstatt e.V.
14.00 bis 17.00 Uhr, Bäckerplatz (Aeltgen-Dünwald-Straße)
Ohne Anmeldung.



Leckeren Snacks & Genießen (Kinder & Jugendliche ab 7 Jahren)

OT Haus der Jugend
15.00 bis 18.00 Uhr, Lippeweg 29
Ohne Anmeldung.



Stuhl- und Sitzgymnastik (60+)

Herz-Jesu-Stift / Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.
15.30 bis 16.30 Uhr, Auguste-Kowalski-Straße 47
Ohne Anmeldung.



Spiel und Spaß durch Bewegung (psychomotorische Fördergruppe) (4 bis 6 Jahre)

TV Höhenhaus e.V. 1960
16.15 bis 17.00 Uhr, Honschaftstr. 312 (Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Spiel und Spaß durch Bewegung (psychomotorische Fördergruppe) (7 bis 11 Jahre)

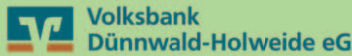
TV Höhenhaus e.V. 1960
17.00 bis 18.00 Uhr, Honschaftstr. 312 (Johannesschule)
Ohne Anmeldung.



Danke an unsere Partner*innen

Ein herzlicher Dank geht an alle beteiligten Einrichtungen und Akteur*innen für das vielfältige und bunte Programm im Rahmen der Gesundheitswoche!

Besonders möchten wir uns für die finanzielle Unterstützung bei folgenden Institutionen bedanken:



Beteiligte Einrichtungen:



Quiz für kleine Sportler*innen

Schau dir die Bilder an und schreibe die Namen der Sportarten richtig auf.

Tennis

Basketball

Bowling

Hockey

Fußball

Volleyball

Baseball

Karate

Rugby

Ping pong

American Football

Golf



Schweizer Lebensmittelpyramide



Ausgewogen und genussvoll

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils. Es versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Darüber hinaus bedeutet es ein Stück Lebensfreude, denn ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.



HOHNHÄUS DÜNNWALD STAMMEN S

Sozialraumkoordination Höhenhaus/ Dünwald
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

