



***Teilnahmebedingungen:**

Eintritt frei bei allen Veranstaltungen.

Beim Besuch der Veranstaltungen (Vorträge, Workshops und/oder Mitmachaktionen) erhalten Sie pro besuchter Veranstaltung einen Stempel. Haben Sie mindestens sechs Veranstaltungen besucht und sechs Stempel auf dieser Aktionskarte gesammelt, erhalten Sie nach Vorlage der Stempelkarte am vhs-Infostand ein Geschenk. Gilt nur am Aktionstag Gesundheit und solange der Vorrat reicht.

Die ausführlichen Beschreibungen zu den Angeboten finden Sie hier:

vhs-stuttgart.de/spezial/aktionstag-gesundheit

Alle Angebote sind kostenfrei und finden ohne Anmeldung statt.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Der Aktionstag Gesundheit findet in Kooperation mit der AOK Stuttgart-Böblingen statt.



Follow us:



facebook.com/vhsstuttgart



instagram.com/vhs_stuttgart



linkedin.com/company/vhs-stuttgart



youtube.com/channel/volkshochschulestuttgart



Geschäftsstelle
volkshochschule stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart

info@vhs-stuttgart.de
vhs-stuttgart.de

T +49 (0)711 18 73-800
F +49 (0)711 18 73-709



AKTIONSTAG GESUNDHEIT

Theoretische und praktische Angebote rund um das Thema „Aktiv und Gesund“

Freitag, 24.10.2025, 16.00 – 20.00 Uhr

**Bildungshaus NeckarPark (BiNe), Bad Cannstatt,
Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart**

gebührenfrei, ohne Anmeldung



© Canva

Wissen trägt Früchte

Aktionstag Gesundheit: „Aktiv und gesund“

Machen Sie fleißig mit, sammeln Sie **Stempel an den verschiedenen Stationen** und erhalten Sie ein **vhs-Geschenk**.

*Teilnahmebedingungen auf der Rückseite!

| Vorträge 1. Etage | | | |
|-------------------|--|-------------|---------|
| Uhrzeit | Vortrag | Raum | Stempel |
| 16:00-17:00 | Innere Stabilität - Effektive Strategien für ein ausgeglichenes Leben | V1.5 + V1.9 | |
| 17:30-18:30 | Gesunder Schlaf | V1.5 + V1.9 | |

| Workshops 3. Etage | | | |
|--------------------|------------------------------------|-------|---------|
| Uhrzeit | Workshop | Raum | Stempel |
| 16:30-17:00 | Qigong | V3.11 | |
| | Stressbewältigung im Alltag | V3.13 | |
| | Bodyworkout | V3.3 | |

| Uhrzeit | Workshop | Raum | Stempel |
|-------------|---|-------|---------|
| 17:15-17:45 | Meditation und Entspannung | V3.11 | |
| | Freude durch Bewegung und Lachen | V3.13 | |
| | Rückentraining | V3.3 | |

| Uhrzeit | Workshop | Raum | Stempel |
|-------------|--|-------|---------|
| 18:00-18:30 | Yin Yoga – entspannen und loslassen | V3.11 | |
| | Feldenkrais | V3.13 | |
| | Pilates | V3.3 | |

| Uhrzeit | Workshop | Raum | Stempel |
|-------------|--------------------------------------|-------|---------|
| 18:45-19:15 | Resilienztraining | V3.11 | |
| | Progressive Muskelentspannung | V3.13 | |
| | Functional Training | V3.3 | |

| Lehrküche 4. Etage | | | |
|--------------------|--------------------------|------|---------|
| Uhrzeit | Workshop | Raum | Stempel |
| 16:30-17:15 | Smoothie-Workshop | V4.3 | |
| 17:30-18:15 | Smoothie-Workshop | V4.3 | |
| 18:30-19:15 | Smoothie-Workshop | V4.3 | |

| Aktionsfläche im EG | | |
|---------------------|--|---------|
| Uhrzeit | Workshop | Stempel |
| 16:00-20:00 | Balance Board | |
| | Slackline | |
| | Stresspilot - Entspannung und Wohlbefinden | |
| | Footscan - Bewegungssicherheit durch gesunde Füße | |
| | Biozoom - Gesundheit und Wohlbefinden | |
| | Ampel-Reaktionsspiel | |
| | Wanderausstellung klimafreundliche Ernährung | |