

# Erstes Freiluft-Sommerprogramm für Generation 60+

17. Juli bis 25. September 2025



Foto der Organisatoren: Gesundheitsamt

Unter dem Motto „Gesund älter werden in der Südstadt und Biestow“ finden vom 10. Juli bis zum 25. September an jedem Donnerstag in der Zeit von 14 bis 15 Uhr verschiedenartige Bewegungsangebote für Menschen der Generation 60+ auf der Grünfläche am Freizeittreff „Südpol“ (Mendelejewstraße 22a) statt.

## Programm - Termine jeweils 14 – 15 Uhr

- 10.07.: Infoveranstaltung zum Programm mit Kaffee und Kuchen im „Südpol“
- 17.07.: „Atmende Schritte“/Atemübungen
- 24.07.: Sturzprävention
- 31.07.: Qi Gong
- 07.08.: „Atmende Schritte“/Atemübungen
- 14.08.: Sturzprävention
- 21.08.: Qi Gong
- 28.08.: „Atmende Schritte“/Atemübungen
- 04.09.: Sturzprävention
- 11.09.: Achtsamkeit und Klangentspannung
- 18.09.: Qi Gong
- 25.09.: Beweglichkeitstraining

Mit freundlicher Unterstützung vom Rostocker Gesundheitsamt und dem Quartiersmanagement für die Südstadt und Biestow, in Kooperation mit der Wohnungsgenossenschaft Marienehe.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.**

Bei schlechtem Wetter und für die Nutzung sanitärer Anlagen steht der Freizeittreff „Südpol“ zur Verfügung.