



Tag 5 – Donnerstag, 26. September

Beratungstisch Real

Wann: 10.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Real Sievershagen

Ein Tag in der Bioland Gärtnerei

Wann: 10.00 – 15.00 Uhr  
Wo: Küstenmühle Rostock, Neu Hinrichsdorf 18a

Top Fit Sportstudio – Schnuppertag: Kennenlernen und Nutzen des Gesamt-Angebotes

Wann: 8.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Erich-Schlesinger-Straße 37, 18059 Rostock  
Anmeldung: 0381 4007863

Leichtathletikfest : Schule versus Schule (Grundschulen Rostock)

Wann: 8.00 – 14.00 Uhr  
Wo: Leichtathletikstadion



Tag 6 – Freitag, 27. September

Beratungstisch Real

Wann: 10.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Real Sievershagen

Kochen mit Kindern über offenem Feuer/ Ernährungsführerschein

Wann: 14.00 – 18.00 Uhr  
Wo: Gemeinnützigen Gesellschaft für Kinder- und Jugendhilfe des ASB mbH: Schleswiger Str. 6, 18109 Rostock

Top Fit Sportstudio – Schnuppertag: Kennenlernen und Nutzen des Gesamt-Angebotes

Wann: 8.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Erich-Schlesinger-Straße 37, 18059 Rostock  
Anmeldung: 0381 4007863



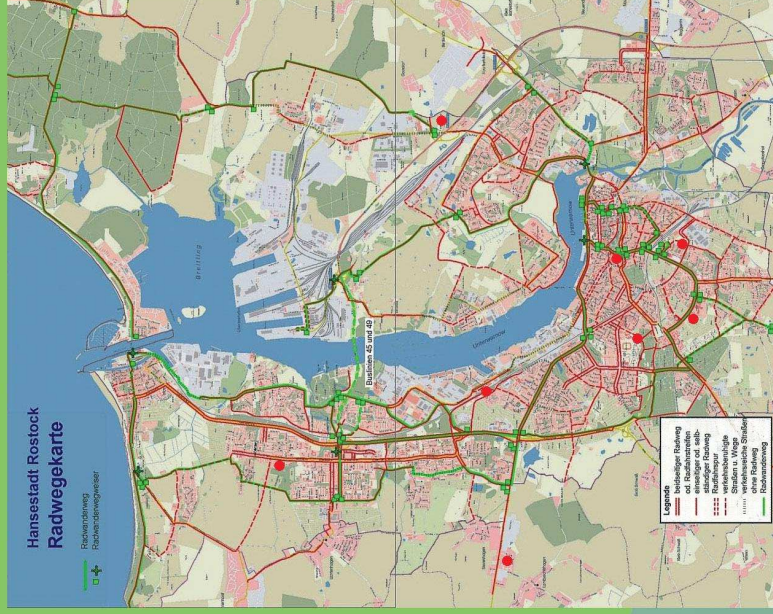
Tag 7 – Sonnabend, 28. September

Gesundheitstag

Wann: 10.00 – 18.00 Uhr  
Wo: Sporthalle Fiets Reder Rostock Marienehe, Marieneher Straße 4

Mit freundlicher Unterstützung

Rimser Farmer GmbH, Real, INJOYmed, Barmer- GEK, Küstenmühle Rostock, LAV, Ministerium Arbeit für Gleichstellung und Soziales, ASB, Bildungsministerium, OSPA, Hansestadt Rostock, AOK-Nord, IKK-Nord, HANSA – ???noch prüfen



# Fit in Rostock

19.09 – 28.09. 2013  
eine Woche gesund und bewegt an vielen Orten in Rostock

gesund Essen mit Freude Bewegen  
rund um Ernährung & Bewegung  
gesund nEssen und mit Spaß und Freude bewegen



unter Schirmherrschaft des OB





Grußwort von Oberbürgermeister  
Roland Methling  
für die „Fit in Rostock“-Woche  
vom 23. bis 28. September 2013

Rostock bleibt fit!

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die Hansestadt Rostock ist eine Sportstadt. In 189 gemeinnützigen Sportvereinen treiben etwa 44.000 Vereinsmitglieder Sport. Darunter sind etwa ein Drittel Kinder und Jugendliche. Das sind bemerkenswerte Zahlen für unsere Hansestadt, denn Sport erfüllt gleichermaßen vielseitige Eigenschaften. Bewegung bringt Spaß und in Wettkämpfen wird der Einzelne vor Herausforderungen gestellt, die in ihrer Bewältigung positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsbildung nehmen können. Eine noch wichtigere Eigenschaft des Sports ist die langfristige Gesundheitsförderung. Es ist bekannt, dass zu einer gesunden Lebensweise neben einer ausgewogenen Ernährung vor allem Bewegung gehört. Besonders bei der Prävention von Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen kommt es darauf an, ihnen den Spaß an Bewegung näherzubringen.

Weil die Gesundheit an erster Stelle steht, veranstalten Rostockerinnen und Rostocker in unserer Hansestadt zum Thema „Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten durch Sport“ nun eine ganze Präventionswoche. Als Schirmherr dieser wertvollen Veranstaltung freue ich mich, wenn Sie die Gelegenheit nutzen, und sich über die vielfältigen Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise in unserer Hansestadt informieren.

Ich heiße alle Rostockerinnen und Rostocker herzlich willkommen bei der „Fit in Rostock“-Woche vom 23. bis 28. September 2013. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei den verschiedenen angebotenen Aktivitäten!

Mit freundlichen Grüßen

Roland Methling

*Roland Methling*

Oberbürgermeister der Hansestadt Rostock



## Fit in Rostock

Tag 1 – Donnerstag, 19. September

Auftaktveranstaltung der Fitin Rostock Woche

Podiumsdiskussion „Soziale Bedingungen für eine gesunde Lebensweise“ – „Arbeiten für eine gesunde und bewegte Gesellschaft“

Diskussionsteilnehmer: Dr. ... Terpe (SPD?), Herr Monstadt (?), Julian Barlen (SPD), Torsten Kolpin (Die Linke), Prof. Volzke (?), Prof. Schober (?), ... (OB, LSB, Jugendamt, Sozialministerium???)

Wann: 18.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Hörsaal Klinikum Süd

Tag 2 – Montag, 23. September

Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe Adipositas unter

Leitung von Sylvia Kastens

Wann: 14.00 – 17.00 Uhr  
Wo: Klinikum Süd Seminarraum 4

Beratungstisch Real – Was wird beraten????

Wann: 10.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Real Sievershagen

Injoy Med – Seminar Essen mit Genuss

Wann: 16.00 Uhr  
Wo: Deutsche Med

Top Fit Sportstudios – Schnuppermögl. Gesamtangebot

Wann: 14.00 – 17.00 Uhr  
Wo: Klinikum Süd Seminarraum 4

Tag 3 – Dienstag, 24. September

Beratungstisch Real – was ???

Wann: 10.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Real Sie3vershagen

INJOYmed – Informationsangebot

Wann: 9.00 – 10.00  
Wo: Deutsche-Med-Platz 1

INJOYmed – Verstehe deinen Körper in Bewegung

Wann: 11.00 Uhr  
Wo: Deutsche Med Platz 1

Infoveranstaltung Adipositas – für wen

Wann: 14.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Hörsaal Klinikum Süd

Top Fit Sportstudio – Schnuppertag: Kennenlernen und Nutzen des Gesamten Angebotes

Wann: 8.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Erich-Schlesinger-Straße 37, 18059 Rostock  
Anmeldung: 0381 4007863

Tag 4 – Mittwoch, 25. September

Beratungstisch Real

Wann: 10.00 – 20.00 Uhr  
Wo: Real Sievershagen

Fußballturnier der 5. Klassen Rostocks

Wann: 14.00 – 18.00 Uhr  
Wo: DKB Arena

Kochen mit Kindern ein Profkoch von Ripka Catering

Wann: 14.00 – 18.00 Uhr  
Wo: Gemeinnützigen Gesellschaft für Kinder- und Jugendhilfe des ASB mbH: Schleswiger Str. 6, 18109 Rostock

Hausärztetag

Wann: 16.00 – 18.00 Uhr  
Wo: Klinikum Süd Hörsaal

INJOYmed – Informationsangebot

Wann: 16.00 – 17.00 Uhr  
Wo: Deutsche-Med-Platz 1

Ein Tag in der Bioland Gärtnerei

Wann: 10.00 – 15.00 Uhr  
Wo: Küstenmühle Rostock, Neu Hinrichsdorf 18a

Top Fit Sportstudio – Schnuppertag: Kennenlernen und Nutzen des Gesamten Angebotes

Wann: 8.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Erich-Schlesinger-Straße 37, 18059 Rostock  
Anmeldung: 0381 4007863