# Gesunde Tage 2025

Herzlich willkommen zu den Gesunden Tagen im SOS-Kinderdorf Berlin. Wir haben wieder ein tolles Programm für alle, die sich bewegen, gesund ernähren, Spaß haben und nachhaltiger leben wollen.

**Hereinspaziert**

- am Mittwoch, den 02.04., von 15 bis 18 Uhr
- am Donnerstag, den 03.04., von 9 bis 12.30 Uhr und 15 bis 18 Uhr
- sowie am Freitag, den 04.04., 15 bis 18 Uhr.

**Einfach vorbeikommen und mitmachen!**

## Anmeldung

Gruppen (z. B. Kita, Hort), die ein Programmangebot besuchen möchten, melden sich bitte an:
**Telefon: 030.330993-717 bzw. -50 oder**
**Mail: marketing-kdberlin@sos-kinderdorf.de**

## Verkehrsanbindung

**S-Bahn** S 41 / S 42 Ringbahn
Haltestelle: S-Bhf. Beusselstraße

**U-Bahn** Linie U 9,
Haltestellen: U-Bhf. Turmstraße oder U-Bhf. Birkenstraße

**Bus** Linie 123,
Haltestellen: Turmstraße / Beusselstraße oder S-Bhf. Beusselstraße

**Herzlichen Dank an alle Kooperationspartner*innen, die uns bei den Gesunden Tagen mit ihren Ideen und ihrem Wissen unterstützen.**


**SOS-Kinderdorf Berlin**
**Kinder- und Familienhilfen**
Waldstraße 23 / 24 · 10551 Berlin
Telefon 030 330 993-0
Telefax 030 330 993-99


70 JAHRE – Da, um da zu sein.

SOS KINDERDORF Berlin

**2. bis 4. April 2025**


**kd-berlin@sos-kinderdorf.de**
**www.sos-berlin.de**
**facebook.com/soskdberlin**
**instagram.com/soskinderdorfberlin**
**tiktok.com/@soskinderdorfberlin**
**youtube.com/@soskinderdorfberlin**


**Wenn Sie die Arbeit des SOS-Kinderdorf Berlin unterstützen möchten:**
SOS-Kinderdorf Berlin
Berliner Sparkasse
IBAN: DE53 1005 0000 0240 0266 67
BIC: BELADEBEXXX

DZI Spenden-Siegel


© SOS-Kinderdorf e.V.


Herausgeber: SOS-Kinderdorf Berlin, Waldstraße 23/24, 10551 Berlin; Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Bethke, Redaktion: Barbara Winter, Foto © Sebastian Pfütze, Gestaltung: +C Kommunikationsdesign Caroline Gärtner; Stand: März 2025


DFL STIFTUNG

Mehr Generationen Haus

Gesunde Tage

## Mittwoch, 02.04.

**9.30 Uhr** **Vortrag „Fäden in der Hand behalten in den eigenen 4 Wänden“**, Helmut Wanner, Kontaktstelle PflegeEngagement, Musikraum, EG

**10.30 Uhr** **Schnupperkurs Senior*innensport** mit Beate, Bewegungsraum, UG

**15.30 Uhr** **Für 4- bis 6-jährige: Karate-Probestunde** mit Ram, Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**16.15 Uhr** **Für 7- bis 9-jährige: Karate-Probestunde** mit Ram, Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**17.15 Uhr** **Für 10- bis 12-jährige: Karate-Probestunde** mit Ram, Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Bewegungsspiele für die ganze Familie,** Spielstraße vor dem Haus

**15 – 18 Uhr** **Spielecke für die Kleinen,** bis 5 J., Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Für 4- bis 8-jährige: Gesundheitshelden: Wii Sports spielen, Gesundheitsbuch gestalten,** Anja Löffler, MeKo, Glasraum, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Entdecke deine Superkräfte:** Ernährungsbildung mit der „Nährstoffgeschichte“, Softgetränke + gesunde Alternativen, Superkraft gegen Zuckertürme, Maren Bucec, RAZ Media, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Kinderrechte kennenlernen,** Erziehungs- und Familien-Beratung, Kinderschutz-Team, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Liebe, Lust und Gesundheit:** Infos zur sexuellen Gesundheit, Jess, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Infos für Alleinerziehende,** Birgit Funke, Netzwerk Alleinerziehende, Cafeteria

## Donnerstag, 03.04.

**9 – 12.30 Uhr** **Entdecke deine Superkräfte:** Ernährungsbildung mit der „Nährstoffgeschichte“, Softgetränke + gesunde Alternativen, Superkraft gegen Zuckertürme, Maren Bucec, RAZ Media, Cafeteria

**9 – 12.30 Uhr** **Obstspieße selber machen,** Reha BVB, Katja, Cafeteria

**9 – 12.30 Uhr** **Klimafreundlich schmeckt besser:** Kreative Spielangebote zu gesunder und umweltbewusster Ernährung, ab 4 J., Kindermuseum Labyrinth, Mehrzweckraum, EG

**9 – 12.30 Uhr** **Spielerische Kinderklinik,** Rettung wagen!, Christian, Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**9 – 12.30 Uhr** **Teddy Doc** mit Coraly u. Jenny, Glasraum, 1. OG

**9 – 12.30 Uhr** **Was kribbelt da so schön?** Workshop zur sexuellen Bildung für eine 6. Klasse, Jess Lüllmann, Gästewohnung 1. OG

**9 – 12.30 Uhr** **Entspannung und Massage** mit Feli Böhm, Bällebad, 1. OG

**9 – 12.30 Uhr** **Für 9 – 12 jährige: Gesundheitshelden: Wii Sports spielen, Gesundheitsbuch gestalten,** Anja Löffler, MeKo, Musikraum, EG

**9 – 12.30 Uhr** **Bunte Blüten: Ringelblumen säen,** Reha BVB, Charlotte, Cafeteria

**9 – 12.30 Uhr** **Gesunde Zähne mit Kariestunnel,** LAG Berlin, Empore, 1. OG

**11 Uhr** **Sturzprophylaxe u. Ernährungs-Spiele für Erwachsene,** Cinthia Worschitz de Schuth, bwgt e.V., Bewegungsraum, UG

**Mittagspause 12.30 bis 15 Uhr**

**15 – 18 Uhr** **Gesunde Zähne mit Kariestunnel,** LAG Berlin, Empore, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Spielerische Kinderklinik,** Rettung wagen!, Christian, Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Glücksrad: Was stärkt dich?** Netzwerk für Familien mit Weit.Blick, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Mitmachessen: Gesunde Waffeln,** Diana, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Entspannung und Massage für Einzelpersonen** mit Feli Böhm, Bällebad 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Bunte Blüten: Ringelblumen säen,** Reha BVB, Charlotte, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Entdecke deine Superkräfte:** Ernährungsbildung mit der „Nährstoffgeschichte“, Softgetränke + gesunde Alternativen, Superkraft gegen Zuckertürme, Maren Bucec, RAZ Media, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Klimafreundlich schmeckt besser:** Kreative Spielangebote zu gesunder und umweltbewusster Ernährung, ab 4 J., Kindermuseum Labyrinth, Mehrzweckraum, EG

**15 – 18 Uhr** **Kiezkerzen und psychische Gesundheit,** Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Cafeteria

**16 + 17 Uhr** **Progressive Muskelentspannung** Psychosoziale Initiative Moabit e.V., Hausaufgaben-Raum, 1. OG

**15 – 17 Uhr** **Sauberes Moabit,** Müllsammelaktion m. BSR / JUST orange, Treff: Spielfläche v. d. Haus

## Freitag, 04.04.

**16.30 Uhr** **Für 4- bis 7-jährige: Breakdance Schnupperkurs,** Frhad, Bällebad, 1. OG

**17.15 Uhr** **Für 8- bis 12-jährige: Breakdance Schnupperkurs,** Frhad, Bällebad, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Entdecke deine Superkräfte:** Ernährungsbildung mit der „Nährstoffgeschichte“, Softgetränke + gesunde Alternativen, Superkraft gegen Zuckertürme, Maren Bucec, RAZ Media, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Cool bleiben in der Stadt –** Experimente und Tipps für heiße Tage, Katta Eppstude + AG.URBAN, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Wassermobil und Quizrad,** a tip:tap, Cafeteria

**15 – 18 Uhr** **Bewegungsspiele für die ganze Familie,** Spielstraße vor dem Haus

**15 – 18 Uhr** **Fußballaktion mit Hertha BSC,** versch. Fußballspiele, Blindenfußball, Spielstraße vor dem Haus

**17 Uhr** **Maskottchen Herthinho,** Spielstraße

**15 – 18 Uhr** **Krabbellandschaft für die Kleinsten,** Eltern-Kind-Raum, 1. OG

**15 – 18 Uhr** **Babykleiderbasar,** Jenny, Empore 1. OG

**15 Uhr** **Ellys Schnippelparty: Gemeinsames Suppekochen und Abschlussessen,** Familienzentrum Elly, Terrasse o. Cafeteria