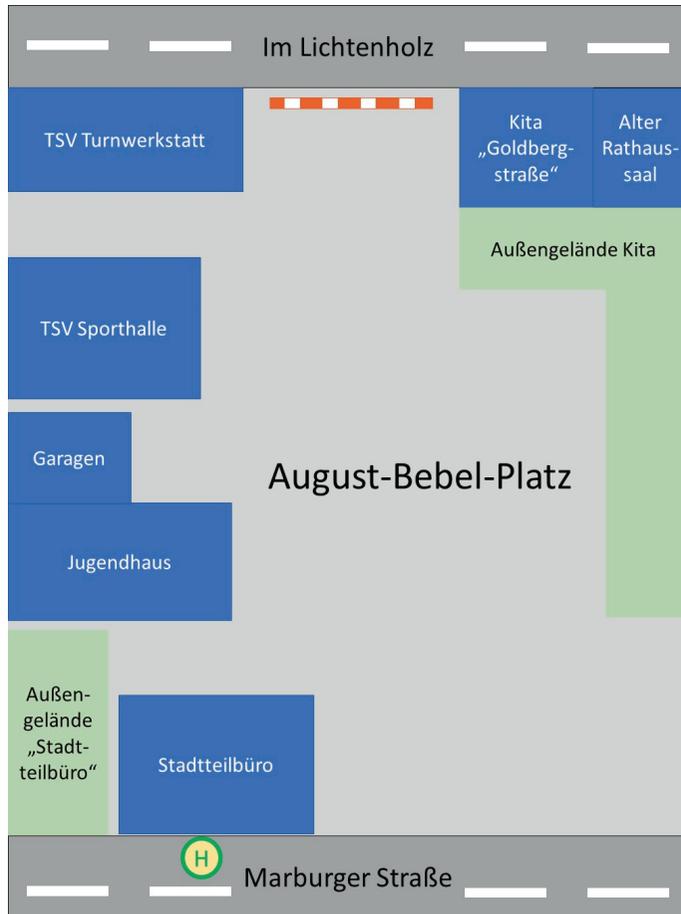


Lageplan



Toilettenanlagen sind auf dem Gelände rund um den August-Bebel-Platz ausgeschildert



Essens- und Getränkestände sind über das Gelände verteilt.

BUGT 2023

Von, für und mit dem gesamten Stadtteil Cappel



GEMEINSAM
IN CAPPEL



Großer Dank gilt allen mitwirkenden Vereinen, Initiativen, Engagierten und Referent*innen, die mit Ideen und tatkräftiger Unterstützung das bunte und reichhaltige Angebot erst möglich machen!

Unter Mitwirkung von



Bewegungs- und Gesundheitstag in Cappel



BUGT 2023

FD 50 - Quartiersmanagement Cappel
Vanessa Binzen (ehem. Martin)

Stadtteilbüro am August-Bebel-Platz
Marburger Str. 21 b, 35043 Marburg

(06421) 94 28 28 0
gemeinsamincappel@marburg-stadt.de

[www.marburg.de/
quartiersmanagement-cappel](http://www.marburg.de/quartiersmanagement-cappel)



Samstag, 16.09.2023

von 10 bis 17 Uhr

**rund um den
August-Bebel-Platz**

PROGRAMM

Eröffnung

10:00 Uhr **Eröffnung durch das Quartiersmanagement Cappel** mit Stadträtin Kirsten Dinnebier

Wo: August-Bebel-Platz

Vortragsreihe

Erleben Sie ausgebildete Expert*innen aus Cappel und Umgebung in Kurzvorträgen und erhalten Sie Informationen, Tipps und Anregungen für Ihren Alltag!

Wo: Alter Rathaussaal
(Eingang über „Im Lichtenholz“)

10:15 Uhr **„Was haben Yin & Yang mit meiner Gesundheit zu tun?“ – Einführung in die chinesische Medizin**

Referentin: Claudia Hilbrig

11:00 Uhr **„Wer rastet, der rostet“ – Faszien & Beweglichkeit**

Referent: Franz Wolf

11:45 Uhr **„Ich bleibe an Deinem Bett, Mama“ – Unterstützung bei der Pflege zu Hause**

Referent: Helmut Waschk (VdK)

12:30 Uhr **„Genau hier tut's weh“ – Selbsthilfemethoden aus dem Qi Gong**

Referentin: Lilo Hübner

Offener gesunder Brunch

10:15 Uhr Das Quartiersmanagement Cappel lädt den Stadtteil zum gemeinsamen offenen gesunden Brunch ein. Kommen Sie mit weiteren Personen aus Cappel und der Quartiersmanagerin ins Gespräch.

Wo: August-Bebel-Platz

Bewegungs- und Gesundheitsangebote

ab 13:00 Uhr Verschiedene Cappeler Vereine, Initiativen, Institutionen und Freiwillige bieten ein buntes durchgehendes Angebot – für Jung und Alt, für Groß und Klein sowie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Das Motto: Vorbeikommen, kennenlernen und ausprobieren!

Treten Sie z.B. selbst im „Showdown“ gegen den amtierenden deutschen Meister an oder machen Sie auch bei Angeboten der Gymnastikabteilung des TSV 1906 Cappel e.V. mit. Zudem macht dieses Jahr der KOMBINE-Bewegungsbus wieder Halt auf dem BUGT in Cappel!

Wo: August-Bebel-Platz
TSV-Halle

Das gesamte Programm und die Teilnahme sind **kostenfrei!**

Workshops & interaktive Angebote

Im Rahmen von Workshops und interaktiven Angeboten werden Sie von Expert*innen gezielt angeleitet.

Die Themen erstrecken sich dabei über Entspannungspraktiken wie Klangschalenterapie bis hin zu Bewegtem Qi Gong.

14:00 Uhr **Bewegtes Qi Gong**
Leitung: Lilo Hübner

Wo: Alter Rathaussaal
(Eingang über „Im Lichtenholz“)

15:00 Uhr **Klangschalen-Reise**
Leitung: Dana Lahham

Wo: TSV-Turnwerkstatt

Informationsstände

Informieren Sie sich zusätzlich an verschiedenen Ständen über Themen wie Gesundheit, Behinderung, Pflege und Rente.

Unterschiedliche Institutionen und Vereine aus Cappel und Umgebung stellen ihre Arbeit in diesem Bereich vor. Lernen Sie vor Ort die Ansprechpartner*innen kennen.

Wo: August-Bebel-Platz