

**Woche der seelischen Gesundheit  
16.9.-3.10.22  
Programm**

---

**Freitag 16.9.**

**10:00 Uhr - 12:00 Uhr**

**Bocciabahn**  
Treff: FC Stukenbrock,  
Kruskotten  
Am Sportplatz 9

mit Anmeldung

---

**Montag 19.9.**

**14:30 Uhr - 15:30 Uhr**

**Gehltreff Stukenbrock  
mit Qi Gong**  
Treff: FC Stukenbrock, Kruskotten  
Am Sportplatz 9  
Frau Hoburg

keine Anmeldung erforderlich

**16:00 Uhr - 17:00 Uhr**

**Vortrag  
Aufgeben ist keine Option –  
Selbstbestimmte neue Wege  
finden**  
Treff: Ratssaal im Rathaus  
Frau Vogeler

mit Anmeldung

---

**Dienstag 20.9.**

**15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

**Kurberatung  
(Mutter-Vater-Kind  
und pfl. Angehörige)**  
Treff: Ratssaal im Rathaus

Frau Raeder

mit Anmeldung

---

**Mittwoch 21.9.**

**10:00 Uhr - 11:00 Uhr**

**Gehltreff Schloß Holte  
mit Qi Gong**  
Treff: Holter Kirchplatz

Frau Hoburg

keine Anmeldung erforderlich

---

**Donnerstag 22.9.**

**10:00 Uhr - 11:00 Uhr**

**Gehltreff Sende  
mit Qi Gong**  
Treff: Kath. Kirche  
St. Heinrich  
Frau Hoburg

keine Anmeldung erforderlich

---

**Freitag 23.9.**

**10:00 Uhr - 11:30 Uhr**

**Vortrag gesunde  
Ernährung/Wohlbefinden  
und ein paar kleine  
Gaumenfreuden**  
Treff: Trapphofstr. 34 c

Frau Ines Richter

mit Anmeldung

---

**Montag 26.9.**

**9:30 - 10:30 Uhr  
10:45 Uhr - 11:45 Uhr**

**Pilates**  
Treff: Trapphofstr. 34 c  
Frau Vivien Richter

mit Anmeldung

---

**Dienstag 27.9.**

**10:00 Uhr - 12:00 Uhr**

**Ems-Erlebniswelt**  
Treff: Barbaraweg 1  
**nur bei trockenem Wetter**

mit Anmeldung  
**nur für**

**pfliegende Angehörige**

---

**Mittwoch 28.9.**

**10:00 - 11:00 Uhr  
11:15 Uhr - 12:15 Uhr  
15:00 Uhr - 16:00 Uhr**

**Yoga**  
Treff: Trapphofstr. 34 c  
Frau Ines Richter

mit Anmeldung

---

**Donnerstag 29.9.**

**14:30 Uhr - 15:15 Uhr  
15:30 Uhr - 16:15 Uhr**

**Salzgrotte mit Meditation**  
Treff: Kirchstraße 9  
Frau Fleck

mit Anmeldung

---

**Freitag 30.9.**

**9:30 Uhr - 10:15 Uhr  
10:30 Uhr - 11:15 Uhr**

**Salzgrotte mit Meditation**  
Treff: Kirchstraße 9  
Frau Fleck

mit Anmeldung

---