



Programmplan – Aktionstag „Gesund im Park“

Datum: 28.08.2026

Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Park der Opfer des Faschismus

Website: www.chemnitz.de/gesund-im-park

Angebote

Smoothie-Bike

(Amt für Gesundheit und Prävention)

- Gesunde Drinks selbst mixen

Wegweiser Gesundheit

(Amt für Gesundheit und Prävention)

- Übersicht zu Bewegungs-, Ernährungs- und Psychischen Gesundheitsangeboten im Stadtteil Chemnitz Zentrum

Leitungswasser erleben & genießen

(a tip: tap e.V.)

- Infused-Water mit Früchten und Kräutern, Glücksrad mit kleinen Gewinnen sowie Infos rund ums Thema Trinkwasser

Kreativwerkstatt & Graffiti-Projekt

(AWO Chemnitz)

- Stoffbeutel gestalten und Einblicke in das Projekt „Wir sind das Fanprojekt Chemnitz“

„Insel der guten Gedanken“ – Mitmach- & Infostand

(AWO und Schulsozialarbeit des Georgius-Agricola-Gymnasiums & der Oberschule „Am Hartmannplatz“)

- Kreative Mitmachaktionen rund um Wohlbefinden und Stressbewältigung, wie „Angeln von Wohlfühlmomenten“, „Postkarte an mich selbst“ oder „Stress-Weg-Wurf“

Das Bürgerhaus stellt sich vor

(Bürgerhaus City e.V.)

Inklusives Yoga, Aquafitness und PEKIP

(Heim GmbH, Interdisziplinäres Frühförderzentrum Chemnitz & Reitbahnhaus)

- Spielerische Yoga-Einheiten zur Förderung von Entspannung und Körpergefühl

Suchtprävention zum Mitmachen

(Inpeos e.V. WKK)

- Interaktive Quizformate und Befragungen zu konsumbezogenen Themen

Bewegungsangebot

(Jugendkirche Chemnitz)

- EzyRoller-Parkour, Kubb und Riesen-Jenga zum Ausprobieren

KKH Gesundheits-Check und Bewegungsangebot

(KKH)

- Tests zu Koordination, Balance, Handkraft und Lungenfunktion

Demenz-Parcours

(Stadt Chemnitz, Sozialamt)

- Alltagssituationen nachempfinden und Einblicke in das Leben mit Demenz gewinnen

Kreativangebote für Gefühle & Familie

(Stadtmission Chemnitz e.V. – Lebensberatungsstelle)

- Basteln von Wutbällen, Gefühlsuhren und Sorgenfressern sowie „Elternzeugnis“

Angebote zur Suchtberatung

(Stadtmission Chemnitz e.V. – Suchtberatungsstelle)

Angebote für Senior:innen

(Stadtmission Chemnitz e.V.)

Sportparcours & Infos zum „Offenen Sportsonntag“

(Stadtsportbund Chemnitz e.V.)

- Vorstellung „Offener Sportsonntag“ und die Sportvereine sowie ein Bewegungsprogramm zum Mitmachen

Bewegungsprogramm MoKo-Fit

(TU Chemnitz)

- Vorstellung Projekt und Bewegungsgruppen (insbesondere für Senior:innen)

Avanti Gym Projekt

(Athletic Sonnenberg)

- Vorstellung der inklusiven Kampfsport-Initiative des Vereins

Vorstellung der mobilen Jugendarbeit

(AJZ Streetwork)

- Vorstellung der Arbeit sowie Button-Erstellung mit Motiven zu jungen Menschen und Gesundheit

Projekt zur Unterstützung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

(WEGE e.V.)

Thematische Spaziergänge

Kunstspaziergang 14:30 Uhr

(ASB)

Angeleitet findet der Kunstspaziergang durch den Park aus der Perspektive von Menschen mit einer Behinderung statt. Die Veranstaltung lädt zu einer interaktiven Entdeckungsreise mit fünf Stationen ein, an denen historische und künstlerische Inhalte erlebbar gemacht werden. Durch gezielte Perspektivwechsel – etwa mithilfe von Rollstühlen, Simulationen von Sehbeeinträchtigungen oder Gehörschutz – erhalten Teilnehmende neue Einblicke und werden für unterschiedliche Lebensrealitäten sensibilisiert.

Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung unter <https://mitdenken.sachsen.de/1064599> erforderlich.

Beteiligungsspaziergang zum Thema "Belebter Park der OdF" 16:00 Uhr

(Arbeit und Leben Sachsen e.V.)

Beim Beteiligungsspaziergang durch den Park sollen gemeinsam Ideen und Perspektiven gesammelt werden, wie der Park künftig noch lebendiger und attraktiver gestaltet werden kann. Interessierte sind herzlich eingeladen, ihre Vorstellungen und Anregungen einzubringen.

Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung unter <https://mitdenken.sachsen.de/1064902> erforderlich.