

Fr, 29. September

### Drum Circle - kleine Trommleinheit

**Ort** | Alfons Fügel Denkmal,  
Bonlanden  
**Uhrzeit** | 9.45 Uhr

**Was ist ein Drum Circle?** | In einem Drum Circle entsteht mit Trommeln und verschiedenen anderen Percussionsinstrumenten spontan Musik. Mit dem Leiter Martin Glück werden alle Teilnehmenden zu aktiven Mitspielern und die Gruppe entwickelt innerhalb kurzer Zeit ihren ganz eigenen und einmaligen Rhythmus.

**Wer** | Egal ob Trommelprofi oder Anfänger\*in: Alle können in einem Drum Circle mitmachen, es werden keine Vorerfahrungen benötigt. Kommen Sie vorbei und steigen Sie in die Welt der Rhythmen ein.

Do, 12. Oktober

### Bonlanden erwandern, erkunden und genießen

**Ort** | Start und Ausklang am Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 17.30 Uhr

**Mitbringen** | Der **Schwäbische Albverein** Bonlanden lädt zu einer kleinen Wanderung durch Bonlanden ein (Länge 1,5 km). An historischen Orten und Gebäuden werden Zwischenstopps eingelegt und diese

vorgestellt. Auf dem Am Alfons Fügel Denkmal findet der Ausklang bei einem Glas Wein und Finger Food statt.

Do, 16. November

### Pop-up – Kurs »Mobilität«

**Ort** | Fildorado,  
Mahlestraße 50, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 10.30 – 11.00 Uhr

Hier werden grundlegende Bewegungsmuster (wieder-) erlernt und fasziale Dehnungen sowie Kräftigungsübungen ausgeführt. Der Kurs führt zu mehr Beweglichkeit und macht Spaß. Anmeldung erforderlich.

Offenes Singen

**eine musikalische Mitmachaktion für alle.**  
Singen stärkt das Immunsystem.

Do, 25. Mai  
Do, 15. Juni  
Do, 29. Juni  
Do, 13. Juli

**Ort** | Neben dem Ladengeschäft Schweizer-Haushalt, Geschenke, Spielwaren, Marktstraße 3

**Uhrzeit** | jeweils von 10 bis 11 Uhr

Haben Sie Lust gemeinsam in lockerer Atmosphäre und an der frischen Luft zu singen? Dann kommen Sie vorbei und stimmen mit ein.

KONTAKT

Stadt Filderstadt  
Referat für Chancengleichheit,  
Teilhabe und Gesundheit

**Dr. Susanne Omran**  
Referatsleitung

Fragen und Infos

Brücke in den Alltag  
**Nina Reckziegel**  
Tel.: 0711 / 70 03 - 36 8  
nreckziegel@filderstadt.de

Quartiersarbeit  
**Christina Wörner**  
Mobil 0179 / 44 29 67 0  
cwoerner@filderstadt.de

Martinstr. 5  
70794 Filderstadt  
www.filderstadt.de

**Weitere Informationen**  
[www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier](http://www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier)

\*Das **Alfons Fügel Denkmal** befindet sich auf einem schön gelegenen Platz gegenüber des Stadtmuseums in der Kronenstraße in Bonlanden.

### Gemeinsam mit

- AOK
- Fildorado GmbH
- Frauentreff Filderstadt e. V.
- Grundschule Bonlanden
- Katholische Kirche Liebfrauen
- Schwäbischer Albverein Bonlanden e. V.
- Schweizer - Haushalt, Geschenke, Spielwaren
- SV Bonlanden e. V.



## Gesundheitsquartier Bonlanden Gemeinsam in Bewegung – Aktionen und Pop-ups



Titelbild | Anupam mahapatra / unsplash.com



Foto | Kralenimages / unsplash.com

## Bonlanden – das Gesundheitsquartier

– ein Beitrag zur  
»Gesunden Kommune«

Der Stadtteil Bonlanden gilt als »Schmuckkästlein« und überzeugt mit vielen Gesundheitsressourcen vor Ort. Filderstadt setzt verstärkt auf gesundheitsförderliche Kommunalentwicklung als Schwerpunkt in der Quartiersarbeit.

**Bonlanden kann Gesundheit.** Gesundheitsförderung ist ein Thema mit Zugkraft, das verbindet und aktiviert: jeder kann für sich etwas entdecken.

**Bonlanden kann Bewegung.** Bewegungs-Challenges aktivieren, motivieren und verbinden.

**Bonlanden kann Gemeinschaft.** Lokale Akteur\*innen und Interessierte haben sich zusammengefunden. Dadurch bietet sich eine Vielfalt, die inspiriert und sich engagiert.

Ein Anliegen verbindet alle Initiativen: In der Gesundheitsförderung gilt »Nichts Gutes außer man tut es!«

Zum Netzwerk gehören Akteur\*innen aus dem Bereich Gesundheit und die Stadt Filderstadt. Vielen Dank für die Kooperation.

**Machen Sie mit!**

[www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier](http://www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier)

### Aktionspfad:

»Gemeinsam in Bewegung«  
und »Außergewöhnliche Momente«

#### Di, 20. Juni

##### Pop-up – Clever Walking mit der AOK

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 10 – 11 Uhr

Ausdauerleistung steigern und nebenbei die geistige Fitness stärken: Im Kurs Clever-Walking gelingt beides zugleich. Denn körperliche Aktivität fördert die Gehirndurchblutung und lässt neue Nervenzellen wachsen. Ob Gedächtnistraining während der Fortbewegung oder Koordinationstraining im Freien, stets werden Körper und Gehirn gemeinsam angesprochen. Sie werden merken: Ausdauertraining kombiniert mit Gedächtnistraining macht doppelt so viel Spaß! Sie erhalten darüber hinaus spannende Informationen rund um die richtige Walkingtechnik, die optimale Belastungsintensität sowie ergänzende Übungen zur Koordination und Beweglichkeit. Bleiben Sie fit im Kopf und im Körper – in jedem Alter. Seien Sie dabei!

#### Mi, 5. Juli

##### Pop-up - Aqua Mix

**Ort** | Fildorado, Mahlestraße 50, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 17.30 – 18.00 Uhr

Sich im Wasser zu bewegen kräftigt die Muskulatur intensiv, stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist dabei schonend für die Gelenke. Dank einer Vielzahl von Hilfsgeräten – Unterwassertrampolin, Aquanoodle, Jogginggürtel, Schwimmhantel und mehr – können außerdem abwechslungsreiche Trainingsschwerpunkte gesetzt werden.

#### Sa, 8. Juli

##### Pop-up - Hula Hoop mit dem SV Bonlanden

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 10.30 Uhr

Durch Hula Hoop werden insbesondere Rücken, Bauch und Taille gestärkt. Bei der Trendsportart kommt man beim Schwingen des Reifens außerdem in eine aufrechte Haltung. Probieren Sie diese neue Trendsportart mit Erika Köntopf vom SV Bonlanden.

**Wer** | Ob Profi oder einfach nur neugierig – alle sind willkommen.  
**Mitbringen** | Bequeme Kleidung, Reifen sind vor Ort vorhanden

#### Do, 13. Juli

##### Boccia und Sommerhock

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 18 Uhr

Mit kleinen Leckereien, Erfrischungsgetränken und Boccia Spiel wollen wir den Sommer genießen.

#### Mi, 19. Juli

##### Pop-up – Outdoor Fitness KIDS mit der AOK

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 16 - 17 Uhr

Draußen sein, die Natur genießen. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Dieser Kurs richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche. Kommt mit uns an die frische Luft, entdeckt die vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten, die die Natur und die Umgebung für uns bereithält. Wir freuen uns auf Euch!

#### Mi, 13. September

##### Pop-up - Outdoor Fitness mit der AOK

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 16.30 – 17.30 Uhr

Draußen sein, die Natur genießen. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Unseren Kurs Outdoor-Fitness haben wir für Einsteiger entwickelt.

Kommen Sie mit uns raus an die frische Luft, entdecken Sie die vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten, die die Natur bereithält. Beginnen Sie ein Krafttraining für den ganzen Körper, mit dem Sie auch Ihre Koordinationsfähigkeiten, Ihre Ausdauer und Balance verbessern. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen gehören mit dazu. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung erforderlich.

#### Do, 21. September

##### Clownin Mimi in Bonlanden – denn Lachen ist gesund

**Ort** | Am Alfons Fügel Denkmal, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 10 Uhr

**Mitbringen** | Lachen hat kein Alter, Lachen macht Spaß, Lachen ist ansteckend! Kommen Sie an diesem Vormittag vorbei und lernen Sie Clownin Mimi kennen. Gemeinsam - ob jung oder alt - wollen wir eine gute Zeit verbringen und miteinander lachen.

#### Sa, 23. September

##### Pop-up - Zumba

**Ort** | Fildorado, Mahlestraße 50, Bonlanden  
**Uhrzeit** | 12.45 – 13.15 Uhr

Bei diesem Schnupperkurs lernen Sie kreative Tanzschritte. Bei einfachen, aber effektiven Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und Musik kommt Freude auf und es wird gemeinsam getanzt. Anmeldung erforderlich.