



## Woche der Bewegung: 26.-30.01.2026

„Bewegung“ steht im Mittelpunkt dieser Reihe für ältere Menschen, pflegende Angehörige und Interessierte – mit Einblicken in eine Tagesklinik, einem Bewegungsnetzwerk und einem abschließenden Spaziergang über den Gesundheitscampus.

*Bis auf Freitag finden die Veranstaltungen im Haus der Zukunft am ukb, 1. OG statt.*

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.



### **10 Uhr: ARONA Tagesklinik**

Sie bietet ein umfassendes medizinisch-therapeutisches Angebot für ältere Menschen – tagsüber professionell begleitet, abends im eigenen Zuhause.



### **10 Uhr: Bewegungsnetzwerk Marzahn-Hellersdorf & anschl. Aromatherapie: Mit Schwung ins neue Jahr**

Mehr Bewegung & Gesundheit für mehr Mobilität & Vitalität



### **10 Uhr: Fit im Alltag**

Sturzprävention: Praktische Tipps, Tricks, Hinweise und einfache Übungen für unterwegs und in der eigenen Häuslichkeit.



### **14 Uhr: Neue Bewegungsangebote der Stadtteilzentren**

Aktivierungs- und Bewegungsmöglichkeiten durch die Nutzung der VR-Brille sowie Infos zur Nutzung eines E-Bikes im Alter



### **10 Uhr: Historischer Spaziergang**

Der Gesundheitscampus am ukb im Januar – seien Sie dabei!  
Treffpunkt: 10 Uhr, Haupteingang ukb, Springbrunnen

#### **Adresse**

Blumberger Damm 2k  
12683 Berlin

#### **Anfahrt**

direkt am Unfallkrankenhaus Berlin  
Bus 154 / X69 Rapsweg





## Woche der Bewegung: 26.-30.01.2026

„Bewegung“ steht im Mittelpunkt dieser Reihe für ältere Menschen, pflegende Angehörige und Interessierte – mit Einblicken in eine Tagesklinik, einem Bewegungsnetzwerk und einem abschließenden Spaziergang über den Gesundheitscampus.

*Bis auf Freitag finden die Veranstaltungen im Haus der Zukunft am ukb, 1. OG statt.*

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.



### **10 Uhr: ARONA Tagesklinik**

Sie bietet ein umfassendes medizinisch-therapeutisches Angebot für ältere Menschen – tagsüber professionell begleitet, abends im eigenen Zuhause.



### **10 Uhr: Bewegungsnetzwerk Marzahn-Hellersdorf & anschl. Aromatherapie: Mit Schwung ins neue Jahr**

Mehr Bewegung & Gesundheit für mehr Mobilität & Vitalität



### **10 Uhr: Fit im Alltag**

Sturzprävention: Praktische Tipps, Tricks, Hinweise und einfache Übungen für unterwegs und in der eigenen Häuslichkeit.



### **14 Uhr: Neue Bewegungsangebote der Stadtteilzentren**

Aktivierungs- und Bewegungsmöglichkeiten durch die Nutzung der VR-Brille sowie Infos zur Nutzung eines E-Bikes im Alter



### **10 Uhr: Historischer Spaziergang**

Der Gesundheitscampus am ukb im Januar – seien Sie dabei!  
Treffpunkt: 10 Uhr, Haupteingang ukb, Springbrunnen

#### **Adresse**

Blumberger Damm 2k  
12683 Berlin

#### **Anfahrt**

direkt am Unfallkrankenhaus Berlin  
Bus 154 / X69 Rapsweg

