

Gesundheitswochen

F R E D E N B E R G

2026

30. April – 31. Mai

Auftaktveranstaltung am 30.04.26
im AWiSTA von 10.00 bis 12.00 Uhr.

präsentiert durch:

AWiSTA
FREDENBERG

BSfM

aktiv-Treff
TAG Wohnen

Salzgitter
KRIEGER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

Förderer

Apothek
an Fredenberg

BKKSALZGITTER
Gesundheit für Familie und Beruf

BKKPUBLIC
Gesundheit für Familie und Beruf

meine City
Club
Salzgitter e. V.

PROGRAMM

MAI 2026

Ab Mai dauerhaft AWO Kita Goerdelerstraße	Bunte Barfuß-Reise Hier werden sensorische Anreize mit motorischen Herausforderungen verknüpft.
Ab Mai dauerhaft AWO Kita Goerdelerstraße	Wohlfühl-Oase Kinderrestaurant Ein ansprechend gestalteter Raum fördert nachweislich die Entspannung und das positive Erleben gesunder Ernährung bei den Kindern.
Mai Hauptschule am Fredenberg	Minischulgarten – Wo die Gemüsehelden wachsen! Die Schüler:innen der Klassen 5 und 6 pflanzen Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen. Ein lebendiger Lernort, der Praxis, Wissen und jede Menge Freude miteinander verbindet!
Mai Hauptschule am Fredenberg	„Trink Dich gesund“ (Jg. 5 und 6) Die Schüler:innen reflektieren ihr Trinkverhalten, entdecken unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten und kreieren ihren eigenen gesunden Klassen-Smoothie.
Mai Hauptschule am Fredenberg	Mutige Schulsanis in Aktion: In drei spannenden Projekttagen vermitteln die Schulsanitäter praxisnahes Erste-Hilfe-Wissen.
TAG Wohnen aktiv-Treff Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	Auspornern für Minis von 0 – 5 Jahren Bewegungsspiele und Elemente für Kinder in Begleitung ihrer Eltern.
TAG Wohnen aktiv-Treff Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	Babycafé Verschiedene Entspannungseinheiten für Eltern mit Baby.
TAG Wohnen aktiv-Treff Mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	Bewegungs- und Denkspiele für Kids ab 6 Jahren Spiele für Körper und Geist (je nach Wetterlage) an der frischen Luft.
TAG Wohnen aktiv-Treff Mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	K-Pop-Dance für Kids ab 4 Jahren Choreografie Tanzen zu Koreanischer Pop Musik
TAG Wohnen aktiv-Treff Mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	K-Pop-Dance für Teens ab 12 Jahren Choreografie Tanzen zu Koreanischer Pop Musik
TAG Wohnen aktiv-Treff Montags, 16:00 – 17:00 Uhr Treffpunkt Cajule & TAG Wohnen	Selbstfürsorge für Jugendliche von 13 – 21 Jahren Den Kopf frei kriegen, durchatmen, innere Balance entwickeln.
TAG Wohnen aktiv-Treff 04. und 18. Mai AWiRA & TAG Wohnen	Gedächtnistraining durch Spiele Spielend das Gedächtnis trainieren macht am meisten Spaß.
04. – 08. Mai AWO Kita Fredenberg West	Ernährung- Gesundheit für Körper und Geist Die Kitakinder beschäftigen sich mit der Gesundheit und der Ernährung.
04. – 29. Mai 09:30 – 11:30 Uhr Kita Friedenskirche	Bewegung mit Spiel und Spaß Einmal in der Woche bieten wir für die Kindergartenkinder auf dem ganzen KiTa-Gelände unterschiedliche Bewegungsangebote.
04. – 29. Mai Kita Regenbogenland	Mein Körper und ich „Sorge gut für deinen Körper, Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast“ (Jim Rohn) Die Kinder beschäftigen sich während des Projektes mit den wichtigsten Funktionen ihres Körpers, lernen ihre 5 Sinne kennen und erfahren achtsam mit ihrem Körper umzugehen
TAG Wohnen aktiv-Treff 05. / 12. / 19. / 26. Mai AWiRA & TAG Wohnen	Sport mit Haushaltsgeräten Kochtopf oder Kelle hat man immer zur Hand
05. und 06. Mai ganztägig Wohnbau Salzgitter, Grundschule Fredenberg, Stadtbibliothek Salzgitter	Lese- und Gesundheitsförderung Für die 2. Klasse wollen wir schauen, wie bekomme ich Infos zu gesunder Ernährung, was ist gesund, Rezepte und Herstellung leckerer Dips mit Rohkost.
05. Mai 14:00 / 15:00 Uhr und 16:00 Uhr Städtische Volkshochschule SZ	Ernährungsdoc to go-Stress Erlebt, wie eine alltagstaugliche vegetarische Ernährung neue Energie schenkt, Stress reduziert und Heißhunger gezielt vorbeugt. Mit praxisnahen Impulsen, direkt umsetzbaren Tipps und international inspirierten Kostproben wird spürbar. Gesund essen kann bunt, vielfältig und richtig genussvoll sein.
05. Mai nachmittags Ev. Kinder- und Jugendzentrum D7	„Kopf aus, Farbe an – kreativ gegen den Alltagsstress!“ ActionPainting als kreative Methode zur Förderung mentaler Gesundheit. Das freie, bewegungsorientierte Arbeiten mit Farbe kann Stress reduzieren, Emotionen ausdrücken und innere Anspannungen abbauen. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
05. Mai 19:00 – 21:30 Uhr Städtische Volkshochschule SZ	Weniger Zucker-mehr Power Online-Vortrag Für alle, die Heißhunger loswerden, Ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten. Kurs-Nr. 30147, Kosten pro Teilnehmer:in 25 Euro
05. Mai nachmittags KJT Kreml	„Kopf aus, Farbe an – kreativ gegen de Alltagsstress!“ ActionPainting als kreative Methode zur Förderung mentaler Gesundheit. Das freie, bewegungsorientierte Arbeiten mit Farbe kann Stress reduzieren, Emotionen ausdrücken und innere Anspannungen abbauen. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
06. / 13. Mai 10:00 – 11:30 Uhr 20. Mai 12:00 – 13:30 Uhr Diakonie-Treff Fredenberg	Nordic Walking Start: Diakonie-Treff mit Moderate Strecke: für Anfänger und Geübte Stöcke können bei uns ausgeliehen werden!
06. Mai Ev. Kinder- und Jugendzentrum D7	Kinderaktionstag: „Gesund backen – lecker und clever!“ Für Grundschulkindern! Wir probieren einfache Rezepte aus, lernen gesunde Zutaten kennen und haben dabei jede Menge Spaß in der Küche.
06. Mai 09:00 – 9:30 oder 11:30 – 12:00 Uhr und weitere Termine Fredenberg Forum e.V.	Fun-Ball Präventionssport mit Gymnastikbällen und Spaß 08.05.: 10:00 – 10:30 Uhr oder 11:00 – 11:30 Uhr 13.05.: 9:00 – 9:30 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr, 20.05.: 9:00 – 9:30 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr 22.05.: 10:00 – 10:30 Uhr oder 11:00 – 11:30 Uhr, 27.05.: 9:00 – 9:30 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr 29.05.: 10:00 – 10:30 Uhr oder 11:00 – 11:30 Uhr
06. Mai 10:00 Uhr Stadt Salzgitter - Amtliche Betreuungsstelle	Unfall-Krankheit-Alter – Und dann? Wie kann ich für mich vorsorgen? Vortrag zu dem Thema. Vorsorgevollmacht im AWiSTA
07. Mai 16:00 – 17:30 Uhr Bürgerservice für Migranten, AWiSTA, Gesundheitsamt	Vortrag Demenz Demenz Besser verstehen. Ursachen, frühe Anzeichen und Unterstützungswege für Betroffene und Angehörige werden aufgezeigt. Im Anschluss wird Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch sein.
07. und 21. Mai 14:30 – 15:20 Uhr Grundschule Dürerring	Reparatur und Vorbereitung der Hochbeete Thema ist die Nachhaltigkeit und Vorbereitung auf Pflanzung und der späteren Ernte.



07. und 21. Mai
14:30 – 15:20 Uhr
Grundschule Dürerring

Bepflanzung der Hochbeete mit Gemüse, Salat, und Kräutern, Beerenfrüchte
Die Kinder säen und pflanzen Gemüse, Salat und Kräuter in die Hochbeete. Sie pflegen, ernten und verarbeiten die Ernte in der Koch-AG. So lernen die Kinder den Prozess der Vorbereitung des Beetes, der Pflanzung, der Pflege, der Verarbeitung der Ernte und das Essen gesunder Lebensmittel.

07. Mai 16:00 – 17:30 Uhr
Diakonie-Treff Fredenberg

Tischtennis
Tischtennisspiele im Diakonie-Treff

08. Mai 14:45 – 18:00 Uhr
Familienservice Stadt Salzgitter
Hallenbad Salzgitter-Lebenstedt

Familienaktionstag des Familienservice im Rahmen der Gesundheitswochen:
Bewegung- und Badespaß im Hallenbad Salzgitter Lebenstedt. (Erwachsene + Kind(er)) Die Plätze sind begrenzt, daher wird um eine Anmeldung bis zum 30.4.26 an folgende Email Adresse gebeten:
familienservice@stadt.salzgitter.de

08. / 22. / 29. Mai
KJT Kreml

„Ballsport-Action für Kids & Teens!“
Bei uns fliegen die Bälle: Ob Fußball, Basketball, Tschoukball oder Handball warten auf euch! Teamgeist, schnelle Moves und jede Menge Spaß stehen im Mittelpunkt. Vorab werden wir zusammen eine gesunde Turniervorbereitung vorbereiten, damit ihr voller Energie bleibt!

11. und 12. Mai
11:00 – 13:00 Uhr
Diakonie-Treff Fredenberg

Pflanzaktion im Lebensgarten
Treffen im Lebensgarten, Spitzwegpassage

11. Mai
16:00 – 18:00 Uhr
Fredenberg Forum e.V.

„Körper-Detektive“ Wir puzzeln den Menschen von 5 – 10 Jahren
Die Kinder setzen altersgerechte Anatomie-Puzzle zusammen und entdecken dabei den Aufbau des menschlichen Körpers.

12. Mai
9:30 Uhr Gottfried Linke Realschule
Bürgerservice für Migranten,
Präventionsrat SZ, AWO
Suchtberatung, SuperSalzgitter e.V.

Vom Profi zum Patienten:
Präventionsvortrag Alkohol-/Medikamenten- und Tablettensucht
„Volle Pulle“: Sucht, Absturz und Aufstehen – Die Lebensgeschichte aus dem autobiographischen Buch von Uli Borowka.

12. Mai
11:30 Uhr Kranich Gymnasium
Bürgerservice für Migranten,
Präventionsrat SZ, AWO
Suchtberatung, SuperSalzgitter e.V.

Vom Profi zum Patienten:
Präventionsvortrag Alkohol-/Medikamenten- und Tablettensucht
„Volle Pulle“: Sucht, Absturz und Aufstehen – Die Lebensgeschichte aus dem autobiographischen Buch von Uli Borowka.

13. und 20. Mai ab 16:00 Uhr
(nur mit Anmeldung, Helmpflicht!)
Ev. Kinder- und Jugendzentrum D7

D7 auf zwei Rädern unterwegs! für Jugendliche von 12 – 14 Jahren
Raus aus dem Alltag – rauf aufs Rad! Wir sind mit dem Fahrrad unterwegs und steuern zwei besondere Erlebnisse an: Waldbaden – Natur spüren, abschalten und neue Energie sammeln Wassertreten – erfrischend und belebend für die schlappen Waden. Gemeinsam aktiv, draußen unterwegs und etwas für sich selbst tun.

13. Mai 10:00 – 11:00 Uhr
Fredenberg Forum e.V.,
Wohnbau Salzgitter

Organe im Blick
Workshop zu den wichtigsten Organen und ihrer Funktion. Mit Übungs-, Quiz und Kreativanteil.

15. Mai ab 9:00 – 11:30 Uhr
Diakonie-Treff Fredenberg

Gesundes Frühstück
Gesundes gemeinsam Vorbereiten und genießen!
Bitte vorher anmelden!

17. – 22. Mai ab 9:00 Uhr
Kita Wirbelwind

Gemeinsame gesunde Frühstückswoche
Jede Gruppe bereitet an einem Tag für alle Kinder der Kita ein gesundes Frühstück vor. Parallel wird es Infos für Eltern zur gesunden Ernährung geben.

TAG Wohnen aktiv Treff
18. Mai 14:00 – 16:00 Uhr
AWISTA & TAG Wohnen

„Der Pinsel liegt in deiner Hand, deine Gefühle auf der Leinwand“
Mit der Kraft der Farben stärken wir unsere seelische Gesundheit. Die Teilnehmenden können Ihre Gefühle frei ausdrücken, Stress abbauen und sich eine kreative Auszeit nehmen.

18. Mai
14:00 – 14:45 Uhr, 15:00 – 15:45 Uhr
und optional 16:00 – 16:45 Uhr
Paritätisches
Familienzentrum Purzelbaum

Eltern-Kind-Yoga ab 3 Jahren
In Kooperation mit Petra Elsholz von „Petras Yogawelt“ widmen wir uns in diesem Jahr einer Yoga- und Entspannungswoche.
Montag finden als Auftakt der Angebote im Familienzentrum Eltern-Kind-Yoga-Kurse für Ü3-Kinder statt.

18. Mai 16:00 – 18:00 Uhr
Fredenberg Forum e.V.

„Sinne-Entdecker“ Parcours von 5 – 10 Jahren
Die Kinder durchlaufen einen Erlebnis-Parcours zu den fünf Sinnen. An verschiedenen Stationen testen sie ihre Wahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten)

19. Mai 10:00 – 11:30 Uhr
oder **27. Mai** 10:00 – 11:00 Uhr
Fredenberg Forum e.V.,
Wohnbau Salzgitter

Vitamine im Blick
Workshop zu den wichtigsten Vitaminen. Mit Verkostungs-, Quiz- und Kreativanteil.

20. Mai 19:00 – 21:30 Uhr
Städtische Volkshochschule SZ

Protein Power – Mehr Stärke für den Körper Online-Vortrag
Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.
Kurs-Nr. 30142, Kosten pro Teilnehmer:in 25 Euro

TAG Wohnen aktiv Treff
21. Mai
AWIRA & TAG Wohnen

Singen befreit die Seele
Gemeinsam mit dem Wohnzimmerchor, wollen wir Frühlingslieder singen.

21. Mai 17:00 – 18:30 Uhr
Bürgerservice für Migranten
in Kooperation mit dem AWISTA Team

Vortrag: Gebärmutterhalskrebs – Vorsorge rettet Leben
Frau Dr. med. Şahika Yilmaz gibt einen verständlichen Überblick und beantwortet Ihre Fragen.

22. Mai 15:00 – 17:00 Uhr
Bürgerservice für Migranten
in Kooperation mit dem AWISTA Team

Gesundes Kochen
Gemeinsames gesundes Kochen. Wie koche ich im Alltag gesund und abwechslungsreich.

28. Mai 16:00 – 17:30 Uhr
Bürgerservice für Migranten
in Kooperation mit dem AWISTA Team,
FD Soziales und Gesundheit

Interkulturelle Wohngemeinschaften
Gemeinsam stark im Alter – Wege zu einer sicheren Pflege und einem selbstbestimmten Wohnen Pflegedienst Bayindir gibt wertvolle Information

29. Mai 19:00 – 20:30 Uhr
Bürgerservice für Migranten
in Kooperation mit dem AWISTA Team

Comedy – „Lachen tut gut – Kiffen ist ungesund“
Präventionsveranstaltung für 15- bis 25-Jährige. Drei professionelle Comedians vermitteln das Thema Cannabis niedrigschwellig und schaffen einen Zugang. Begleitet wird die Veranstaltung von BKK Salzgitter, AWO Suchtberatung und SuPer Salzgitter e.V. Eintritt: 5 Euro

TAG Wohnen aktiv Treff
30. Mai 14:00 – 16:30 Uhr
AWISTA & TAG Wohnen

„Fredenberg- Rallye im Park“
Eine Familien-Rallye in Fredenberg mit einem Fokus auf Bewegung.

Fakultativ nach Absprache
Hauptschule Fredenberg,
FG Kinder- und Jugendgesundheit,
FD Gesundheit,
Verbraucherschutz und Veterinärwesen

Wie ernähre ich mich gesund?
Ein Leitfaden mit praktischen Beispielen für die Schüler:innen der Hauptschule Fredenberg
Entsprechend der Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung wird mit den Kindern spielerisch der Themeninhalt erarbeitet. Dabei werden interaktive Methoden kindgerecht und fachlich versiert eingesetzt.



Mitwirkende Einrichtungen mit Kontaktdaten

präsentiert durch:

AWIRA Fredenberg	Kerstin Sawalisch	8926317
AWISTA	Katharina Sadlo Zeliha Cardak	9027712 9027710
AWO Familienkita Goerdelerstrasse	Alina Falk	1860401
AWO Kita Fredenberg West	Andrea Weisz	8641830
Bürgerservice für Migranten	Dincer Dinc	01717076780
Diakonietreff Fredenberg	Antje Kuhrt	50746
Ev. Kinder- und Jugendtreff D7	Ramona Maiwald	1888794
Fredenberg Forum	Maria Bernaisch	50512
Grundschule am Dürerring	Christel Jamasyzk	59799
Grundschule am Fredenberg	Frauke Kuba	5519052
Hauptschule am Fredenberg	Alcira Mulero	
KJT Kreml	Frau Schulz/Frau Haak	0176 52148939
Kita Ev. Friedenskirche	Anna Lena Bromberger	853724
Kita Regenbogeland	Heike Müller-Willmann	53905
Paritätisches Familienzentrum Purzelbaum	Frau Kaya-Straub Rebecca Thomas	8672980 8679813
Paritätische Familienkita Wirbelwind	Marvin Luft	848963
Stadt Salzgitter, Amtliche Betreuungsstelle	Lara Bormann	8392413
Stadt Salzgitter, Familienservicebüro	Frau Berge-Traorè Frau Brunke-Michaelsen Frau Kühl Frau Kursawe	8394564 8394541 8394629 8394514
Stadtbibliothek am Fredenberg	Sylvia Fiedler	8393881
Städtische Volkshochschule Salzgitter	Björn Sedlak	8393160
Treffpunkt Cajule	Meike Hammerschmidt	4025505
Wohnbau Salzgitter	Petra Stürmer	300677



Weitere Informationen:
AWISTA
Gülcan Dia
Tel. 05341-9027718

