



2. Obertshausener Gesundheitstage

Offizielle Eröffnung

Samstag, 12.09.2026 um 11 Uhr in der Pausenhalle

Die 2. Obertshausener Gesundheitstage werden von Grundschülerinnen und -schülern der Waldschule Hausen mit einer mitreißenden Body-Percussion-Aktion eröffnet.

Unter der Anleitung ihrer Lehrerin Stefanie Grohnert sorgen sie mit Klatschen, Stampfen und rhythmischen Bewegungen für einen schwungvollen Auftakt und laden das Publikum zum aktiven Mitmachen ein. So entsteht ein energiegeladener Start in den Tag.

Die Schule wurde 2024 vom Hessischen Kultusministerium erneut für weitere fünf Jahre für das Programm „Bewegung & Wahrnehmung“ zertifiziert.

Bewegung ist fest im Schulalltag verankert und zeigt sich in vielfältigen Angeboten. Bereits der Schultag beginnt im Morgenkreis mit einem gemeinsamen Bewegungslied, das für einen aktiven und motivierenden Start sorgt.

Verpflegungsangebot GKS BIOStro

Standnummer 45 - Raum B014

Das BIOStro der Georg-Kerschensteiner-Schule wird von den Schülerinnen und Schülern der 11BFS mit Unterstützung von Denis und Melanie De Meo geführt. Ein Ort der Begegnung und des Wohlfühlens – geprägt von Geselligkeit, herzlichem Miteinander, inspirierenden Gesprächen sowie frischen, köstlichen Bio-Spezialitäten aus nachhaltiger Herstellung. Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr alle Besuchenden kulinarisch vom BIOStro verwöhnt werden.



2. Obertshausener Gesundheitstage

IMPULSVORTRÄGE - Samstag, 12.09.2026

Standnummer 7 - Raum C004

12 Uhr **Bilderbuchkino „Ich mach dich gesund, sagte der Bär“ von Janosch**
(Stadtbüchereien Obertshausen – Christina Hellemann)

Der kleine Tiger ist krank. Sein Freund, der Bär, kümmert sich um ihn und unternimmt alles, um ihn wieder gesund zu machen. Sogar ins Krankenhaus begleitet er ihn. Die Diagnose: Streifen verrutscht. Alles halb so schlimm! Ab 4 Jahren, Dauer: ca. 30 Minuten

14 Uhr **Longevity**
(Jürgen Hofmann)

15 Uhr **Herzdruckmassage. Nur eine Aufgabe für den Rettungsdienst?**
(Eigenbetrieb Rettungsdienst Kreis Offenbach)



2. Obertshausener Gesundheitstage

IMPULSVORTRÄGE - Sonntag, 13.09.2026

Standnummer 7 - Raum C004

13 Uhr Impulsvortrag über die Arbeit des Beratungszentrums Mitte in Dietzenbach
(Regionale Diakonie Rhein-Main Süd)

Das Beratungszentrum Mitte bietet Menschen in herausfordernden Lebenssituationen professionelle Unterstützung – von Erziehungs- und Familienfragen über persönliche Krisen bis hin zu gesundheitsbezogenen Belastungen. Im Impulsvortrag erhalten Besucherinnen und Besucher einen Einblick in die vielfältigen Beratungsangebote, die systemische Arbeitsweise sowie die Bedeutung frühzeitiger Unterstützung für familiäres Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Der Vortrag zeigt, welche Beratungsangebote den Ratsuchenden konkret zur Verfügung stehen und welchen positiven Einfluss diese auf die psychische Gesundheit nehmen können.

14 Uhr Mogelpackung Mahlzeit: Wie unsere Lebensmittel ihre Nährstoffe verlieren. (Fitline – Alena Kindl)

Wie haben sich unsere Lebensmittel verändert (besonders im Hinblick auf die Nährstoffe) und warum. Wie hat sich unser Essverhalten verändert und welche Probleme bringen diese Veränderungen mit sich? Was kann man dagegen tun?

15 Uhr Bilderbuchkino „Lieselotte ist krank“ von Alexander Steffensmeier
(Stadtbüchereien Obertshausen – Christina Hellemann)

Die Kuh Lieselotte ist schlapp und müde. Zum Glück kennt die Bäuerin viele Hausmittel, die gegen die Erkältung helfen damit sie schnell wieder auf die Beine kommt. Doch bei Regenwetter kann Lieselotte ruhig noch einen Tag länger im Stroh liegen bleiben, oder?

Standnummer 17 - Raum C008

15 Uhr #learnaboutME – ME/CFS & Long-Covid
(Selbsthilfegruppe Post-Covid-Syndrome Stadt und Kreis Offenbach)

Ulrike Huf informiert über ME/CFS, Long-Covid und Post-Vakzine-Syndrom. Schon kleinste Anstrengungen können Betroffene tagelang aus der Bahn werfen (PEM). Bis zu 800.000 Menschen sind in Deutschland betroffen, viele ohne Anerkennung durch Ämter oder Kassen. Kommt vorbei, informiert euch – für mehr Sichtbarkeit und Verständnis!



2. Obertshausener Gesundheitstage

WORKSHOPS - Samstag, 12.09.2026

Standnummer 8 -Raum C003

11 – 13 Uhr Muskelentspannung und Selbstmassage
(Klassen des beruflichen Gymnasiums mit der Fachrichtung Gesundheit;
Georg-Kerschensteiner-Schule)

14 Uhr Bodystyling
(Turngemeinde Obertshausen 1860 e.V. - Heiko Reitz)

Wie der Name schon vermuten lässt, bietet dieser Kurs ein Kraft-Ausdauer-Programm für den gesamten Körper, wobei der Fokus auf dem „Core“ (=„stabile Mitte“) sowie dem oberen und unteren Rücken liegt. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Kurzhanteln, Steppern, Matten, Therabändern oder Hantelscheiben werden die unterschiedlichen Bereiche trainiert und zusätzlich Cardiointervalle zum Ankurbeln der Fettverbrennung und Verbesserung der Ausdauer eingebaut.

15 Uhr Functional Training
(Turngemeinde Obertshausen 1860 e.V. - Sarah Zeiger)

Das alt bewerte Zirkeltraining. Hier wird an unterschiedlichen Stationen Kraft und Ausdauer trainiert. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln kommt der Teilnehmer sicherlich ins Schwitzen. Trainingsbekleidung wäre hier erforderlich.

Standnummer 9 - Raum C002

11 – 13 Uhr Muskelstärkung
(Klassen des beruflichen Gymnasiums mit der Fachrichtung Gesundheit;
Georg-Kerschensteiner-Schule)

13:30 Uhr Signia The Next Generation - Hörsysteme von Heute und ihre Vorteile

Dome vs. Otoplastik - Warum ein Hörsystem immer mit einem maßangefertigtem Ohrpaßstück getragen werden sollte.

(Hören und Optik Schölzel GbR)

2. Obertshausener Gesundheitstage

Standnummer 15 - Raum C010

Das DRK-Bewegungsprogramm bietet vielfältige Kurse zur Förderung von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden für Erwachsene und ein spezielles Seniorenprogramm an.

Unsere Ziele: Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Freude am Bewegen - Stressabbau und innere Ausgeglichenheit - aber auch gesellige Stunden in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Bei den **Gesundheitstagen** stellen unsere Trainer das vielseitige Kursprogramm vor und laden alle Interessierten zum Zuschauen und vor Allem zum Mitmachen (jede Menge Spaß inklusive) ein. Die Trainer im Kursraum beantworten gerne Ihre Fragen zu den einzelnen Programmen.

Weitere Infos zum DRK- Bewegungsprogramm unter:



Standnummer 46 - Raum B026

**Kochkurs für Erwachsene
Clean Eating (vegetarisch)**

Gruß aus der Küche: Eiweißbrot, Karotten-Dip.

Vorspeise: Rote Bete Crepes.

Suppe: Mango-Suppe.

Hauptgericht: Pikanter Hirseauflauf, Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado.

Nachtsch: Dattel-Riegel, Energy Balls Zitrone-Kokos.

Dieser Kurs läuft im Rahmen der 2. Obertshausener Gesundheitstage. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Angebote der Gesundheitstage zu erkunden.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026

Beginn: **Sa. 12.09.2026, 11.00 – 15.00 Uhr**

1 Termin Gebühr: 25,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

Anmeldung über www.vhs-obertshausen.de



2. Obertshausener Gesundheitstage

WORKSHOPS - Sonntag, 13.09.2026

Standnummer 8 - Raum C003

12 Uhr **Systemische Perspektiven für Gesundheit & Familie**
(Regionale Diakonie Rhein-Main Süd)

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die systemische Arbeit. Wir stellen zentrale Methoden vor, darunter das Genogramm und die Familienaufstellung. Wir zeigen, wie die Ansätze helfen, Beziehungen und Dynamiken sichtbar zu machen. Dabei wird auch deutlich, wie familiäre Strukturen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die psychische Gesundheit nehmen. Sie bekommen die Möglichkeit, die Methoden in kurzen Sequenzen praktisch zu erleben und ihre Wirkung unmittelbar nachzuvollziehen – als Impuls für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und gesundheitsfördernde Perspektiven im Alltag.

14 Uhr **Sucht ist eine körperliche Erkrankung und keine Willensschwäche!**
(Selbsthilfverein LOS – Leben ohne Sucht e.V.)

Standnummer 14 - Raum C011

15 Uhr **Wenn der Körper spricht, lohnt es sich, zuzuhören**
(Trainings for Change – Melanie Minderjahn)

Wir werfen einen ganzheitlichen Blick auf die Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotionen. Du erfährst, wie Erlebnisse und unbewusste Muster unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen können und warum sich manche Themen in anhaltenden körperlichen Symptomen zeigen. Lehn Dich zurück und komm mit auf eine spannende Wissensreise.

Standnummer 15 - Raum C010

Das DRK-Bewegungsprogramm bietet vielfältige Kurse zur Förderung von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden für Erwachsene und ein spezielles Seniorenprogramm an.

Unsere Ziele: Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Freude am Bewegen - Stressabbau und innere Ausgeglichenheit - aber auch gesellige Stunden in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

Bei den **Gesundheitstagen** stellen unsere Trainer das vielseitige Kursprogramm vor und laden alle Interessierten zum Zuschauen und vor Allem zum Mitmachen (jede Menge Spaß inklusive) ein. Die Trainer im Kursraum beantworten gerne Ihre Fragen zu den einzelnen Programmen.

Weitere Infos zum DRK- Bewegungsprogramm unter:



2. Obertshausener Gesundheitstage

AUSSTELLUNGEN

Standnummer 43

„Besonders habe ich mich immer gefühlt“
(Hessische Landesfachstelle LSBT* im Alter)

Die Ausstellung ‚Besonders habe ich mich immer gefühlt‘ nimmt Sie auf eine Reise in die besonderen Lebenswelten von Lesben, Schwulen und Trans*-Personen (LST*) zwischen 66 und 85 Jahren mit. Neben ihren Biografien werden auch ihre Wünsche, Erwartungen und Ängste sichtbar. Sie stehen stellvertretend für viele, die in der Senior:innenarbeit und Pflege nicht gehört werden oder meinen, sich verstecken zu müssen. Die Ausstellung gibt ihnen ein Gesicht und eine Stimme.

Standnummer 19

Erklärung über ein gemeinsames Obertshausen
(Kommunales Integrationsmanagement für Teilhabe und Vielfalt – Stadt Obertshausen)

Die Erklärung über ein gemeinsames Obertshausen ist ein Ergebnis der kommunalen Integrations- und Vielfaltsstrategie: „Zuhause in Vielfalt - Zusammenleben in Obertshausen gestalten“. Sie bestimmt die Grundwerte, unter denen die Menschen in Obertshausen leben möchten. Die Inhalte der Erklärung sind in einem partizipativen Prozess innerhalb eines Arbeitskreises im März 2024 entstanden.

Die Erklärung dient allen Menschen als Leitfaden, die privat oder beruflich mit Obertshausen verbunden sind und das Leben in der Stadt mitgestalten möchten. Sie dient als Impuls und Vision für ein gelingendes Zusammenleben in Obertshausen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

