

**ADA-UND-THEODOR-LESSING-VOLKSHOCHSCHULE HANNOVER****„Bleiben Sie gesund“ – Einladung zu einem Tag rund um die  
Gesundheit am 8. Juni**

Zu einem Tag rund um die Gesundheit unter dem Motto „Bleiben Sie gesund“ mit Vorträgen, der interaktiven Ausstellung „Planet Gesundheit“, Infos zu gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels, zu Umweltbildung und Fairem Handel sowie Schnupperkursen wie Yoga, Feldenkrais, Pilates und Co. und noch vielem mehr lädt die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover, Burgstraße 14, für Mittwoch (8. Juni) von 16 bis 20 Uhr ein.

Bereits im Mai erreichten die Temperaturen in der Region Hannover um die 28 Grad. Immer deutlicher wird, dass große Hitze vielfältige Symptome und Erkrankungen auslösen kann. Aber auch die klimabedingten Veränderungen im Ökosystem, wie die in der Pflanzenwelt, Extremwetterereignisse sowie die Ansiedelung und Ausbreitung „exotischer“ Insekten können Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Tipps, wie sich Menschen besser vor den Auswirkungen des Klimawandels schützen können, gibt die Referentin Angelika Vietje, Region Hannover, Fachbereich Gesundheitsmanagement in ihrem Vortrag „Große Hitze – was tun? Tipps für den Alltag“ von 17 bis 18 Uhr im Theodor-Lessing-Saal.

Am Stand des Teams Prävention und Gesundheitsförderung der Region gibt es weitere Informationen zu gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels und zum Thema Trinkwasser, Durstlöscher und Co.

Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro informiert über seine Angebote zu Themen wie Umweltbildung, Fairer Handel, Vermeidung von Plastikmüll und schaut auch über den Tellerrand hinaus in den Globalen Süden.

In der Zeit von 16 bis 17 Uhr und von 18 bis 20 Uhr können die Besucher\*innen in Schnupperkursen von ca. 20 Minuten Länge die Angebotsvielfalt im Bereich Gesundheit der VHS Hannover kennenlernen. Yoga, Feldenkrais, Pilates, Qi Gong, Kick Boxen, Faszien- und Mobilitätstraining, Meditation, Übungen für den Beckenboden laden in bequemer Straßenkleidung zum Mitmachen ein und informieren zu den Themen. Außerdem gibt es unter anderem Vorträge zu Themen wie „Gesunder Umgang mit Angst“ oder „Dem täglichen Stress konstruktiv begegnen“.

Im Foyer der VHS Hannover kann die interaktive Ausstellung „Planet Gesundheit“

besucht werden, um 16 Uhr findet eine öffentliche Führung statt.

Alle Angebote sind kostenfrei.

Um Anmeldung unter [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder telefonisch unter 0511- 168-44703/ 44776 wird gebeten.

Ausführliche Informationen zum Gesundheitstag und weiteren Veranstaltungen im Rahmen der Aktionswochen sind unter [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de) und [www.hannover.de/umwelt-gesundheit-lhh](http://www.hannover.de/umwelt-gesundheit-lhh) im Internet zu finden.

Veranstalter\*innen sind der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün und der Fachbereich Ada und Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover.

**PRESSEINFORMATION**