

Bühnenprogramm MUT-LAUF

4. August 2017, 15 – 20 Uhr

15:00 Uhr Eröffnung des Marktes für seelische Gesundheit

15:10 Uhr Interviews zur seelischen Gesundheit und Infos zum Programm

15:30 Uhr Two Oceans – soul-folk music aus Berlin
von Jonny Kersten und Rebecca Baumeister

16:10 Uhr Interviews mit Markt-Teilnehmern

17:15 Uhr **Songs from the Inside – Martin Kolbe (Zürich)**
Martin Kolbe begeistert mit virtuosem Gitarrenspiel und berührenden Songs

17:50 Uhr Warm-Up für Kids

18:00 Uhr **Startschuss für den Kids MUT-LAUF**

18:05 Uhr Trommelgruppe der UFA-Fabrik

18:20 Uhr Warm-Up für Mut-Läufer*innen

18:30 Uhr **Der MUT-LAUF beginnt: Laufen, Walken, Rollen...**

18:35 Uhr Die UFA Trommelgruppe heizt ein

19:00 Uhr Musik & Gespräche mit Läufer*innen

20:00 Uhr Der Markt schließt

20:30 Uhr Begrüßung der letzten Läufer*innen

Zusatzprogramm für Körper & Seele

**KIDS-Lauf ab 18:00 Uhr, MUT-LAUF ab 18:30 Uhr, 30 Infostände,
Bühnenprogramm mit Live-Musik und Interviews und hier gibt's noch mehr!**

15:00 – 15:30 Uhr
16:00 – 16:30 Uhr
17:00 – 17:30 Uhr

Zirkeltraining

Die AOK bietet ein kurzes Zirkeltraining zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Einfach beim AOK-Zelt vorbeikommen und 30 Minuten lang mittrainieren.



16:00 – 17:15 Uhr

Drum Circle – Trommeln für Alle

Auf 100 Trommeln verbreiten wir gemeinsam gute Laune!
Papphocker und Trommeln stehen schon auf der Wiese bereit, Ricarda Raabe freut sich auf euch!



15:30 – 16:00 Uhr
16:45 – 17:15 Uhr

Yoga für Alle

Wie gut Yoga für die Seele sein kann, zeigt Ihnen Yoga-Trainerin Moira Stamminger beim Schnupper-Yoga auf der Wiese.



19:30 Uhr

Verbockt // Lesung

Der bekannte Depressionist Markus Bock liest im Zelt.



15:00 – 20:00 Uhr

Wie fühlt sich eine Psychose an?

In der Psychose-Box am Stand des InklusionNetzwerkNeukölln kann man eine wenig nachvollziehen, wie sich eine Psychose anfühlt



15:00 – 20:00 Uhr

Hüpfburg

Hier können alle Kids kostenlos toben.



15:00 – 20:00 Uhr

Rollstuhl-Parcours

Probiert aus, wie man Hindernisse im Rollstuhl überwindet.



15:00 – 20:00 Uhr

Fahrrad-Parcours

Beweise deine Geschicklichkeit auf dem Rad.

