

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 auf der Wiese 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.

