

# 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**

<b>17:15 Uhr</b>	<b>Songs from the Inside – Martin Kolbe (Zürich) Martin Kolbe begeistert mit virtuosem Gitarrenspiel und berührenden Songs</b>
------------------	--

**17:50 Uhr**      **Warm-Up für Kids**

<b>18:00 Uhr</b>	<b>Startschuss für den Kids MUT-LAUF</b>
------------------	--

**18:05 Uhr**      **Trommelgruppe der UFA-Fabrik**

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

<b>18:30 Uhr</b>	<b>Der MUT-LAUF beginnt: Laufen, Walken, Rollen ...</b>
------------------	---

**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 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.

