

Leben ist

Bewegung,

Bewegung ist

Leben

Das Projekt im Stadtteil West

September 2017–Januar 2018

Was sollten Sie wissen?

Wissenschaftler haben mit zahlreichen Studien nachgewiesen, dass die körperliche Bewegung nicht nur einen segensreichen Effekt auf die geistige Fähigkeit und seelisches Wohlbefinden hat, sondern auch dazu beiträgt Krankheitsrisiken zu verringern.

Bewegung wirkt wie ein Medikament – beugt vor und hilft heilen.

Was können Sie tun?

Mit sportlicher Bewegung können Sie aktiv viel für sich tun und Ihre körperliche Situation verbessern.

Von September 2017 bis Januar 2018 findet das Projekt „Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben“ von der KBS in der Lütticher Straße 10 für Menschen mit und ohne Gesundheitsproblemen statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Welche Aktivitäten?

An zwei Tagen **pro Woche** oder wahlweise an einem Tag pro Woche gibt es bei dem geplanten Projekt die Möglichkeit, für **60 Minuten** gemeinsam Freude an sportlicher Bewegung zu erleben:

1. **Gymnastik** – Kraft, Koordination und Dehnübungen.
2. **Ausdauertraining** – gut für das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
3. **Aerobic** – Bewegung nach Musik: Herz-Kreislauf-Training und Stärkung des Rücken.

Dabei brauchen Sie sich keine Sorge darüber zu machen, sich zu überfordern. Die Trainerin achtet darauf, dass Sie genau das Maß an Bewegung finden, das Ihnen gut tut.

Leben ist

Bewegung,

Bewegung ist

Leben

Einladung zur kostenlosen körperlichen
Mobilisierung

Unsere
Ziele:

- den Körper in Bewegung bringen
- Wohlbefinden steigern, Angst und Stress abbauen
- Bewegung mit Gemeinschaftserleben verbinden
- Spaß und Freu(n)de dazu gewinnen

Termine:

Von September 2017 bis Januar 2018

- Montag 11.30 - 12.30 Uhr
- Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr
- Freitag 10.30 - 11.30 Uhr

Kontakt:

Weitere **Informationen** und **Anmeldung** über:

KBS, Lütticher Straße 10

Telefon: 47 48 80,

Fax: 47 48 820

E-Mail: info@selbsthilfekontaktstelle-ig.de