

Sie sind interessiert?

Sie wollen sich bewegen und
gemeinsam mit anderen Spaß
haben?

→ Dann rufen Sie
uns bitte an!

Sie sind **allein** und möchten mitma-
chen?

In den Räumen des Café's Verweil-
heim und der VdK-Geschäftsstelle
sind Veranstaltungen geplant, zu de-
nen Sie nach vorheriger Anmeldung
dazu kommen können.

Wenn Sie Mitglied einer Gruppe sind,
für welche das Bewegungsangebot in
Frage kommt, dann sollte die Gruppe
nicht kleiner als fünf und nicht größer
als 12 Personen sein.

Die Terminvereinbarung erfolgt nach
Absprache mit der Trainerin
Vesna Meissner.

Ihre Ansprechpartner:

Benedikt Wiedemann

Telefon: 0881/681-1618

Mail: b.wiedemann@lra-wm.bayern.de

Petra Regauer

Telefon: 0881/681-1615

Mail: p.regauer@lra-wm.bayern.de

Landratsamt Weilheim-Schongau

Gesundheitsamt

Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitsregion^{plus}

Eisenkramergasse 11

82362 Weilheim

Tel: 0881/681-1600

Fax: 0881/681-2699

Mail: gesundheitsamt@lra-wm.bayern.de



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Bewegung und Spaß für alle

Mobiles Bewegungszimmer

Ein Projekt der
Gesundheitsregion^{plus}
und des
Gesundheitsamtes

Was ist das Besondere an Bewegung und Spaß für alle?

Es ist ein kostenfreies Gruppenbewegungsangebot, das auf Nachfrage zu Ihnen und Ihrer Gruppe kommt.

Eine qualifizierte Trainerin zeigt Ihnen ein buntes Programm an leichten Übungen im Sitzen und Stehen.

Die Übungen stärken:

- das Herz-Kreislauf-System
- fördern die Haltung
- verbessern die Koordination und das Gleichgewicht
- die Muskeln werden gestärkt
- und führen zu mehr Wohlbefinden, sowie allgemeiner Entspannung

Sie werden individuell an die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Trainerin stellt sich auf Ihre räumlichen, örtlichen und zeitlichen Gegebenheiten ein.

Es bedarf keiner besonderen Sportbekleidung oder Räumlichkeit. Neben Sportgeräten, welche die Trainerin mitbringt, werden auch Alltagsgegenstände zum Einsatz kommen.

Für wen ist es geeignet?

Bewegung und Spaß für alle richtet sich an jene Menschen, die Lust haben, sich in der Gruppe zu bewegen: ganz unabhängig vom Alter, Geschlecht, der finanziellen Situation sowie von der körperlichen und geistigen Konstitution.

Herzlich Willkommen sind insbesondere:

- ältere Erwachsene
- sportunerfahrene Menschen
- Neueinsteiger
- chronisch kranke Menschen
- Selbsthilfegruppen
- Vereine
- Kollegenteams...



Was ist das Ziel?

Wir möchten Sie unterstützen Ihre Gesundheit zu erhalten und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Im Mittelpunkt steht dabei auch die Geselligkeit und Freude am gemeinsamen Miteinander.

Das Vorführen von einfachen Bewegungsübungen durch die Trainerin, sowie das gemeinsame Wiederholen und Üben in der Gruppe, dient als Anregung und Ansporn. Mit einfachen Mitteln wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert und die Gesundheit gestärkt.

Diese Übungen sind so aufgebaut, dass sie jeder ohne viel Aufwand in seinen täglichen Alltagsablauf einbauen kann. Somit tragen Sie zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität bei.

Unser Ziel ist es, Sie zu befähigen, die Übungen zukünftig eigenständig umzusetzen.