

„Komm mit... – zum Bewegungsschnuppern!“

Bewegung ist wichtig für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Wer sich bewegt, verbessert seine Leistungsfähigkeit und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte. Viele Funktionen Ihres Körpers werden durch Bewegung erhalten oder wieder hergestellt. Auf diese Weise können Sie Ihre Selbständigkeit im Alltag erhalten.

„Komm mit... – zum Bewegungsschnuppern!“ ist ein Angebot der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung im Rahmen des „Zentrums für Bewegungsförderung Nord – Bewegung im Norden“. Kooperationspartner ist die Zentrale Einrichtung Physiotherapie und Physikalische Therapie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen ab 60 Jahren ohne oder mit geringen Sporterfahrungen. „Komm mit... – zum Bewegungsschnuppern!“ bietet Ihnen die Möglichkeit, vielfältige Bewegungsangebote auszuprobieren und Ihre eigene Beweglichkeit zu testen. Alle Angebote können Sie im Anschluss gern als regelmäßigen Kurs belegen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um Ihre Anmeldung.

P r o g r a m m

09:30 Uhr Treffen im Foyer
(Haus 11 UK S-H)

09:45-10:30 Uhr Bewegungsangebote

1. Aqua-Fit
2. Rücken-Fit
3. Nordic-Walking
4. Gerätetraining

10:45-11:30 Uhr Bewegungsangebote

5. Aqua-Fit
6. Gleichgewichtstraining
7. Nordic-Walking
8. Gerätetraining

ab 11:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Trainingsbegleitung:

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten der Zentralen Einrichtung Physiotherapie und Physikalische Therapie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein

Die Arbeit der Landesvereinigung wird unterstützt vom Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein. Das Projekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Bewegung im Norden“ erhält im Rahmen von „IN FORM“ Mittel des Bundesministeriums für Gesundheit.

Für unsere Planungen bitten wir um Ihre **Anmeldung bis jeweils eine Woche vor der Veranstaltung** mit Angabe ihrer Wunschkurse bei der:

**Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.**
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
Tel: 04 31/ 94 2 94
Fax: 04 31/ 94 8 71
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
www.lv-gesundheit-sh.de

Im Rahmen des „Zentrums für Bewegungs-
förderung Nord – Bewegung im Norden“ wird diese
Veranstaltung für Sie kostenfrei angeboten.

Wichtiger Hinweis!

Bitte erscheinen Sie in Sportbekleidung und
bringen Sie Sportschuhe oder leichtes Schuhwerk
sowie ggf. Badezeug mit.

Veranstaltungsort:

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein,
Zentrale Einrichtung Physiotherapie und
Physikalische Therapie
Michaelisstr. 1 (Haus 11)
(Ecke Schwanenweg), 24105 Kiel

Anfahrt:

Mit dem **Bus** Linie 41/42 bis Schwanenweg oder
Linien 32/33, 61 bis Uni-Kliniken.

Mit dem **PKW** von der Innenförde kommend über
Schwanenweg im Parkhaus Kinderklinik. Es stehen
nur begrenzte Parkmöglichkeiten zur Verfügung
(kostenpflichtig). Alternativ nutzen Sie den
kostenlosen Shuttle-Service vom Citti-Park.



**Bewegung
im Norden**

**„Komm mit...
– zum Bewegungsschnuppern!“**



Foto: Alfred Wekelo – fotolia.com

**Einladung für den
06. Oktober und
27. Oktober 2010
im UK S-H, Kiel**

Eine Kooperationsveranstaltung der Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Zentrale Einrichtung
Physiotherapie und Physikalische Therapie

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**UK
SH** UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein