



AKTIONSTAG GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

2. NOVEMBER 10.00 - 15.00 UHR / BILDUNGSPARTNER MAIN-KINZIG

Mehr Bewegung, runter von der Couch, Bewegung als Ausgleich für berufliche Belastung - all diese Schlagworte sind vielen Menschen wohlbekannt. Aber wie setze ich mich in Bewegung? Neben der eigenen Motivation fehlt auch oft eine Idee, welche Bewegungsformen einem gut tun oder wie man sportliche Bewegung richtig ausführt. Pädagogische Berufe sind in besonderem Maße vom Mangel an funktioneller Bewegung betroffen. Der Aktionstag Gesundheit und Bewegung bietet die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsformen in kurzen Workshops auszuprobieren. Veranstalter ist der HESSENCAMPUS Main-Kinzig in Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen.



Alltags-Fitness-Test des DOSB 10:00 - 14:00

Mit dem „Alltags-Fitness-Test“ können Sie Ihre körperliche Fitness im Alltag überprüfen und gleichzeitig erfahren, wie Sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Außerdem gibt der Test Anhaltspunkte für ein selbstständiges Leben im Alter.

Nordic Walking für Einsteiger 11:15 & 13:15

Laufen Sie Ihrer Gesundheit entgegen! Kaum eine andere Sportart bietet eine derartige Effektivität, ist vergleichbar risikofrei und von jedermann überall und leicht zu erlernen. Bei diesem Schnupperkurs zeigen wir verschiedene Nordic Walking-Schrittvarianten.

Faszien Qi Gong 10:15

Im ganzen Körper sind Faszien die Struktur, die uns zusammen und aufrecht hält. Bewegungen in Verbindung mit einer tiefen Atmung lockern und dehnen das Faszienewebe, stärken die Sehnen und fördern innere Stabilität und Zentrierung.

Pilates 12:15 & 13:15

Pilates ist mehr als nur die Bewegung des Körpers. Pilates ist effektiv für Körper und Geist. Pilates richtet auf und man wächst über sich selbst hinaus. Die Stärkung des Beckenbodens gehört hier genauso dazu, wie die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Entspannung.

Sonnen Qi Gong 11:15

Qi Gong fördert u.a. die Fähigkeiten zu entspannen und Stress abzubauen. Das Sonnen-Qi Gong zeichnet sich durch seine fließenden und einfachen Formen aus. Einige Tao-Eröffnungsübungen, die den Körper beweglich machen und mobilisieren, werden demonstriert.

Yoga 14:15

Unsere Wirbelsäule ist das Zentrum unseres Körpers; Rücken- und Bauchmuskulatur halten unseren Körper stabil und aufrecht. In diesem Workshop wird eine Yoga-Abfolge präsentiert, die auch bei vorhandenen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen gut durchführbar ist.

VEGANES BUFFET FÜR ALLE VON 11 BIS 14 UHR

BILDUNGSPARTNER MAIN-KINZIG GMBH, FRANKFURTER STR. 30, 63571 GELNHAUSEN



gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS 2019