

Einladung zum Gesundheitstag der Lebenshilfe

Donnerstag, den 30. März 2023

von 10.00 bis 17.00 Uhr

am Lebenshilfe-Center, Hauptstraße 116 in Schwelm

Die Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen lädt alle Mitarbeitenden herzlich ein!

Programm und Angebote im Laufe des Tages:

Cardiocheck und Rückenschulung – Infostand der AOK

Jobbike der Lebenshilfe – Infostand von Bikeleasing plus E-Bikes zum Testen

Messung von Blutzucker und Blutdruck – Märkische Apotheke Schwelm

Ein Fitnessstudio stellt sich vor – Fitnessstudio FitX

Laufftreff und weitere Sportangebote – Verein Rote Erde Schwelm

Gesunde Ernährung – Ein kulinarischer Erlebnisstand

Kurse zum Schnuppern im Center 2

10.15 Uhr Yoga auf der Matte

11.15 Uhr Yoga auf dem Stuhl

12.00 Uhr Meditation

13.00 Uhr Autogenes Training

14.00 Uhr Koordination, Training für Körper und Geist

15.00 Uhr Koordination, Training für Körper und Geist

15.45 Uhr Pilates

16.15 Uhr Faszien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Der Besuch des Gesundheitstages wird zusätzlich mit einer Stunde Arbeitszeit gefördert.

AOK
Die Gesundheitskasse.

bikeleasing plus

175 JAHRE
ROTE ERDE SCHWELM

MÄRKISCHE
APOTHEKE
KATRIN HACKARTH
Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015

FIT X
FOR ALL OF US

Lebenshilfe
Ennepe-Ruhr/Hagen

Beschreibung zu „Yoga auf dem Stuhl“ und „Yoga auf der Matte“ mit Nicole Iordanidis:

Die Körperbewegung sind so ausgewählt, dass auch Menschen mit körperlichen Beschwerden daran teilnehmen können. Hier kann man in kurzer Zeit neue Energie und Entspannung tanken.

Beschreibung zu „Meditation“ mit Kirsten Forster:

Meditation kann den Geist beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Mithilfe von Atemübungen und Fokussierung auf einzelne Körperbereiche ist es möglich, den Fokus ganz auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Beschreibung zu „Autogenes Training“ mit Kirsten Forster:

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Dadurch können Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflusst werden und so einen positiven Effekt auf die eigene Gesundheit erzielen.

Beschreibung zu „Koordination- Training für Körper und Geist“ mit Monika Volkmann-Lüttgen:

Ein kleiner Cocktail aus leichten Bewegungsübungen, mit dem Ziel die körperliche und geistige Fitness anzuregen! Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich, sowie Fingerübungen, Denkspiele und vieles mehr. Wir steigern die Beweglichkeit, die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, sowie die Merkfähigkeit und Denkfähigkeit und das alles mit viel Spaß!

Beschreibung zu „Pilates“ mit Christel Meffert-Büscher:

Wecke die Erinnerung an die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule durch bewusste Wahrnehmung und kontrollierte Bewegungen. Pilates ist ein offenes, innovatives System, welches aus einer Vielzahl von Grundübungen entsteht, dass jedoch neue Ideen integriert und immer wieder neue Impulse gibt.

Beschreibung zu „Faszien“ mit Christel Meffert-Büscher:

Grundsätzlich eignet das Faszientraining sich für jeden, ob jung oder alt, ob Sportmuffel, Freizeit- oder Leistungssportler, der seine allgemeine Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern und sein Bindegewebe kräftigen will.

Bei Interesse an der weiteren Teilnahme an einem Kursangebot tragen Sie sich bitte in die Interessentenliste im Center 2 ein! Wir lassen Ihnen gern weitere Informationen zukommen.