

„Platzwechsel – Bewege dein Leben“

Eine Kampagne zur Bewegungsförderung der Bewohnerinnen und Bewohner im Lenninger Tal

„Das war mal wieder ein langer Tag, fast nur gegessen und trotzdem total fertig. Jetzt nur noch nach Hause, hoffentlich ohne Stau oder Verspätung. Dann ab auf die Couch oder an den Rechner, die Lieblingsserie und Facebook warten schon...“

Fast 80 % aller Erwachsenen landen tagtäglich in der Feierabendfalle, ohne das minimale Bewegungspensum von 2,5 Stunden pro Woche zu erreichen. Dabei ist Bewegung ungemein wichtig. Ob zum Stressabbau, zur allgemeinen Förderung der Gesundheit und körperlichen Fitness oder der gezielten Gewichtsreduktion: Bewegung macht Spaß und tut gut.

Deshalb lautet das Motto: Runter vom Sofa und rein in die Bewegung!

Ob klassischer Vereinssport oder Trendsportarten, wie Functional Fitness oder HIIT, bei „Platzwechsel – Bewege dein Leben“, der Kampagne der Team Gesundheit GmbH in Partnerschaft mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), findet jeder das richtige Kursangebot. Gefördert wird das Projekt durch die BKK Scheufelen mit Unterstützung der Städte Owen und Lenningen, sowie der ortsansässigen Sportvereine. Schirmherr von „Platzwechsel – Bewege dein Leben“ im Lenninger Tal ist der deutsche Meister im Ringen Frank Stäbler.

Von Ende September bis Ende November 2018 wird das Lenninger Tal in Bewegung gebracht. Auch ohne sportliche Vorerfahrung kann jeder an den kostenfreien Bewegungsangeboten teilnehmen. Nicht die sportliche Leistung, sondern der Spaß steht an erster Stelle. Die Nachhaltigkeit des Projektes wird durch die Entwicklung eines Bewegungsparcours im Rundweg am Sportgelände Bühl in Unterlenningen gefördert.

Mach mit und bewege dein Leben! Weitere Informationen erhältst du auf www.platzwechsel.jetzt/LenningerTal oder auf unserer Facebook Seite Platzwechsel- Bewege dein Leben im Lenninger Tal.



1719 Zeichen

Kontakt:

Team Gesundheit GmbH
Carina Nagelschmidt
Rellinghauser Str. 93
45128 Essen
Telefon: 0201/890 70-335
Mail: nagelschmidt@teamgesundheit.de

