

Weitere Hinweise



Der Delmenhorster Turnverein bietet viele kostenlose Aufzeichnungen von Sporteinheiten an. Diese finden Sie unter: www.delmenhorster-tv.de/training-fuer-zuhause



Besuchen Sie auch die digitalen Angebote der LVG & AFS Nds. e. V. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund



Bitte beachten Sie die aktuell für Delmenhorst geltenden Kontaktbeschränkungen:
www.delmenhorst.de/aktuelles/coronavirus.php

Projektpartner:

Wir danken unseren Projektpartner*innen für die gute Zusammenarbeit!



Kontakt

Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. ist durch die gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen mit der Umsetzung auf Landesebene und der Prozessbegleitung des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ beauftragt.



Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.

Fenskeweg 2
30165 Hannover

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 0
E-Mail: verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Informationen unter:
www.gesundheit-nds.de

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

BEWEGUNG FÜR MEINE GESUNDHEIT

Warum ist Bewegung gut für mich?

Wie kann ich mich noch verbessern?

Welche Angebote gibt es für mich?

Die Angebote sind kostenlos.

Die Teilnahme ist freiwillig.



Warum ist Bewegung gut?

Bewegung wirkt sich positiv auf den Körper und die Seele aus. Bewegung...



Ist gut für das Herz



Stärkt Beweglichkeit und Ausdauer



Kräftigt den Körper



Hilft Stress abzubauen



Steigert das seelische Wohlbefinden



Trägt zu einem gesunden Gewicht bei

○ ○ ○ und noch vieles mehr!



Wie kann ich mich noch verbessern?



Dieser kleine Test zeigt Ihnen, welche Bewegungen Ihnen leichtfallen und welche Sie noch verbessern können. Kreuzen Sie die Aussagen an, die zutreffen. Für jedes Kreuz erhalten Sie einen Punkt. Zählen Sie Ihre Punkte für jeden der drei Bereiche einzeln zusammen und lesen Sie Ihr Ergebnis unten im gelben Kasten nach.

AUSDAUER

- Es fällt mir leicht, kurze Strecken zu laufen.
- Bei längeren Spaziergängen brauche ich nur wenige Pausen.

Mein Ergebnis: Punkt(e)

KRAFT

- Ich kann einen vollen Wäschekorb für einige Zeit tragen.
- Ich kann zehn Kniebeugen machen.

Mein Ergebnis: Punkt(e)

BEWEGLICHKEIT

- Ich kann ohne Schmerzen im Schneidersitz sitzen.
- Wenn ich mich bücke, komme ich mit meinen Händen bis zu meinen Waden.

Mein Ergebnis: Punkt(e)

0 Punkte	Jeder fängt klein an. Vielleicht haben Sie Lust auf eines der Angebote in diesem Flyer?
1 Punkt	Super, Sie tun schon einiges für Ihre Gesundheit. Gibt es vielleicht noch einen Bereich, wo Sie sich verbessern können?
2 Punkte	Sie sind schon sehr gut dabei! Verbessern kann man sich aber immer. Gucken Sie doch mal, was Ihnen gefallen könnte!

Welche Angebote gibt es in meiner Nähe?

BARFUSSPFAD

Sie können ohne Schuhe und Socken durch den Pfad laufen. Den Boden können Sie mit den Füßen fühlen. Der Pfad ist in den Graftanlagen neben dem Spielplatz. Die Nutzung ist kostenlos.

KOSTENLOSE ÜBUNGSGERÄTE

Neben dem Barfußpfad und dem Spielplatz stehen Übungsgeräte. Diese dürfen kostenlos und frei genutzt werden. Probieren Sie mal eine Übung!

NATUR

Spazieren gehen kann man in Delmenhorst auch sehr gut. Es gibt 13 Naturschutzgebiete. Kennen Sie schon alle? Die Gebiete sind hier zu finden: www.delmenhorst.de/leben/natur/schutzgebiete.php

