

KOOPERATIONSPARTNER



Gesundheitsamt
Frankfurt am Main



KONTAKT UND INFORMATION

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Ihre Ansprechpersonen:

Dr. Florian Giesche

Jan Rink, B.A.

Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Arbeitsbereich Präventiv- und Sportmedizin

Goethe-Universität Frankfurt

Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9B

60590 Frankfurt am Main

Telefon: 069 6301 4239 oder 0176 687 122 75

E-Mail: giesche@med.uni-frankfurt.de

Internet: www.gesundepflege.uni-frankfurt.de



**Online-
Gesundheitsangebote**

*für Eltern und
Familienangehörigen
pflegebedürftiger Kinder*

KONTAKT & TEILNAHME

Im Rahmen des Präventionsprojekts „Gesunde Pflege“ haben Sie die Möglichkeit an einer Bewegungsberatung sowie an Bewegungs- und Entspannungsangeboten kostenlos teilzunehmen. Nachfolgend finden Sie jeweils eine kurze Beschreibung der Online-Angebote:

Bewegungsberatung	YOGA mit Entspannung*	Funktionelles Training*
Einzelberatung (3-4 Online-Termine) nach Vereinbarung.	Montag ab 26.9.22: 20:45 – 21:55 (Dauer: 8 Wo.)	Mo. ab 26.9.: 19:45 – 20:45 (Dauer: 8 Wo.) Do. ab 29.9.: 20:30 – 21:30 (Dauer: 8 Wo.)

Sie möchten teilnehmen? Dann nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf, um sich für Ihren Wunschkurs anzumelden oder einen Erstberatungstermin zu vereinbaren.

Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich!

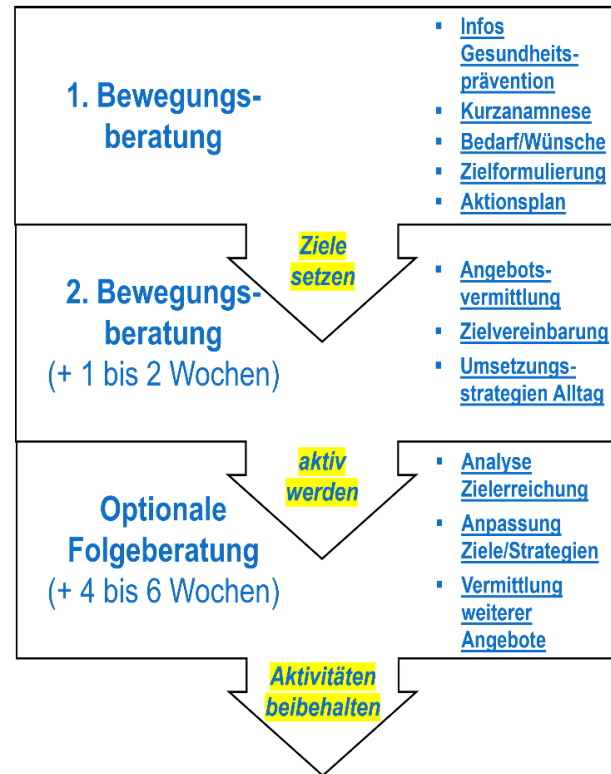
E-Mail: giesche@med.uni-frankfurt.de
www.gesundepflege.uni-frankfurt.de



Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zur Projektwebseite.

Wir freuen uns auf Sie!

BEWEGUNGSBERATUNG



Florian Giesche und Jan Rink

YOGA mit Entspannung

„Hole Dir mit Yoga ein bisschen mehr Glück in Deinen Alltag. Nutze den Abendkurs „YOGA und Entspannung“ dazu, den Tag Revue passieren zu lassen und dich von quälenden Gedanken zu verabschieden. Während des Trainings wird das Geplapper in Deinem Kopf immer leiser und Dein Geist kann zur Ruhe kommen. Die Flows machen Deine Muskulatur und Faszien nach anstrengenden Tagen geschmeidiger und Dich beweglicher. Durch

gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen wir die Körpermitte. Langsam gehen wir in die Asanas hinein, genießen die Wirkung dieser und gehen langsam auch wieder heraus. Jede Kursstunde schließt mit einer 15-minütigen Entspannungseinheit ab, an der Du wahlweise teilnehmen kannst. In dieser beenden wir den Tag mit einer Achtsamkeitsübung oder einer Meditation. Ziel des Kurses ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist anzustreben.“

Constanze Santarossa

Funktionelles Training

„Mein Kurs „Funktionelles Training“ umfasst die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Das Training wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten durchgeführt und stets werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Dabei arbeiten wir mit mehrdimensionalen Bewegungen und verschiedenen Bewegungsrichtungen, um alle Körperachsen und -ebenen anzusprechen. Der Fokus liegt auf der Core-Muskulatur, da wir durch die Kräftigung der Körpermitte den Alltagsbeschwerden im Bereich des Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereichs optimal entgegenwirken können.“

Constanze Santarossa