

KOOPERATIONSPARTNER



KONTAKT UND INFORMATION

Projektdurchführung:

Dr. Florian Giesche

Jan Rink, B.A.

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Institut für Arbeits-, Sozial-, und Umweltmedizin

Arbeitsbereich Präventiv- und Sportmedizin

Goethe-Universität Frankfurt

Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9B

60590 Frankfurt am Main

Telef.: 069 6301 4239 oder 0176 687 122 75

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

Internet: www.gesundepflege.uni-frankfurt.de



**Neue Angebote zur Prävention
und Gesundheitsförderung
für Familienangehörige
pflegebedürftiger Kinder**

Anmeldung für unsere Angebote

BERATUNGSANGEBOTE

Sie möchten sich mehr im Alltag bewegen, sich gesünder ernähren oder einfach etwas für Ihre Gesundheit tun? Wir bieten Ihnen über einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten kostenlose und Individuelle Online- oder Präsenzberatungen zu gesundheitsförderlichen Bewegungsaktivitäten sowie zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung, mit einigen Tipps für die schnelle und gesunde Küche.



Wir freuen uns auf ihre Terminanfrage!

GESUNDHEITSTEILNAHMEANGEBOTE (Online)

Yoga

Komme zu Ruhe, genieße die vielfältigen Flows und Asanas, die dir dabei helfen durch geschmeidige Muskulatur und Faszien deine Beweglichkeit zu verbessern und deine Körpermitte zu kräftigen.

Kurs (16. März bis 25. Mai 2023)

Do. 20.45 bis 21.45 Uhr (Constanze)¹

¹ Private Zuzahlung von max. 5 € pro Person/Einheit

Funktionelles Ganzkörpertraining

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Trainiere mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten und stärke deine Koordination und Kraft, um Alltagsbeschwerden optimal entgegenzuwirken.

Kurse (13. März bis 23. Mai 2023)

Mo. 10.00 bis 11.00 Uhr (Phillip)²

Mo. 19.30 bis 20.30 Uhr (Phillip)²

Di. 20.45 bis 21.45 Uhr (Constanze)¹

¹ Private Zuzahlung von max. 5 € pro Person/Einheit

Intensives Ausdauerintervalltraining

Das Hochintensive Intervalltraining (HIT) ist ein Trainingsprotokoll, bei dem sich kurze Phasen intensiver Übungen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Power dich mal so richtig aus, verbessere in kurzer Zeit Ausdauer und Kraft und maximiere deine Fettverbrennung. Die Intensität bestimmst du natürlich selbst. Es werden viele funktionelle Ganzkörperübungen aus dem Kurs „Funktionelles Ganzkörpertraining“ integriert.

Kurse (15. März bis 24. Mai 2023)

Mi. 10.30 bis 11.30 Uhr (Hendrik)²

Mi. 19.30 bis 20.30 Uhr (Hendrik)²

Mi. 20.30 bis 21.30 Uhr (Hendrik)²

Körperliche/mentale Entspannungstechniken

Komme zu Ruhe und schalte das sich ständig drehende Gedankenkarusell mal ab. Durch unterschiedliche Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training oder Atementspannung) lernst du, wie du dich auch im stressigen Alltag entspannen und neue Energie schöpfen kannst.

Kurse (13. März bis 24. Mai 2023)

Mo. 20.30 bis 21.30 (Phillip)²

Mi. 20.30 bis 21.30 (Julian)²

Gesundheitsangebote und –beratung an der Viktor-Frankl-Schule Frankfurt (auch für Externe)

Sie möchten etwas für Ihre eigene Gesundheit tun, während Ihr Kind in der Schule ist? Gemeinsam mit der Schulleitung der VFS möchten wir für Sie ein kostenloses Angebot schaffen. Teilen Sie uns hierfür gerne mit, welche Tage und Uhrzeiten Ihnen am besten passen (z.B. wenn Sie Ihr Kind bringen oder abholen) und welche Inhalte Sie sich wünschen. Ab einer Anzahl von mindestens 10 Interessent: innen können wir ein Angebot organisieren. Wir informieren Sie per E-Mail.

Anmeldungen: giesche@med.uni-frankfurt.de

Die Zoom-Links zu den Kursen erhalten Sie per E-Mail. Wir freuen uns auf Sie!

² kostenloses Angebot