

## 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

Internet: [www.gesundepflege.uni-frankfurt.de](http://www.gesundepflege.uni-frankfurt.de)

### **Kursanmeldung und Fragen:**

[giesche@med.uni-frankfurt.de](mailto:giesche@med.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 mehreren Monaten kostenlose individuelle Beratungen zu den Themen *gesundheitsförderliche Bewegungsaktivitäten im Alltag sowie zu Grundlagen einer gesunden Ernährung*, mit einigen Tipps für die schnelle und gesunde Küche.



Wir freuen uns auf ihre Terminanfrage per Mail!

### GESUNDHEITSTEILNAHMEANGEBOTE (Online)

#### Funktionelles Training mit Yoga-Fokus

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Trainiere mit dem eigenen Körpergewicht und stärke deine Koordination und Kraft, um Alltagsbeschwerden optimal entgegenzuwirken. Der Kurs bietet zudem vielfältige Flows und Asanas aus dem Yoga, die dir dabei helfen durch geschmeidige Muskulatur und Faszien deine Beweglichkeit zu verbessern und deine Körpermitte zu kräftigen.

20. Sept. bis 29. Nov. 2023 (Constanze)

Immer mittwochs Mi. um 20.50 Uhr

Online-Zoom-Link: folgt nach Anmeldung per Mail.

Das Angebot ist für Sie kostenlos.

#### 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 in das Programm integriert.

12. Sept bis 12. Dez 2023 (Phillip)

Immer dienstags: 21.00 bis 21.30 Uhr

Online-Zoom-Link: folgt nach Anmeldung per Mail.

Das Angebot ist für Sie kostenlos.

---

#### 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 Atemspannung) lernst du, wie du dich auch im stressigen Alltag entspannen und neue Energie schöpfen kannst.

14. Sept bis 14. Dez. 2023 (Julian)

Immer donnerstags: 21 bis 22 Uhr

Online-Zoom-Link: folgt nach Anmeldung per Mail.

Das Angebot ist für Sie kostenlos.

### Präsenzangebot für Eltern/Angehörige & Kinder

Gemeinsam mit dem Frankfurter Inklusions-Sportverein (FIS) e.V. möchten wir Ihnen einen Gruppenkurs mit vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsübungen anbieten. Die Inhalte richten sich nach Ihrem Bedarf und Ihren Wünschen. Das Team vom FIS bietet Ihren Kindern (mit und ohne Behinderung) ein zeitgleiches Sport- und Betreuungsangebot.

Die Kurstermine von jeweils ca. 2 Std. könnten samstags oder sonntags (1- oder 2-Wochenturnus) vrs. in einer Halle in Frankfurt Sossenheim ab Mitte Sept. stattfinden. Ihre Teilnahme ist kostenlos.

Bitte teilen Sie uns mit, welcher Tag und welches Zeitfenster Ihnen und Ihren Kindern passen würde.

Wir informieren Sie per E-Mail über alles Weitere.