



FAMILIE Aktiv

Bewegungskompetenz in der Familie



INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

LandFrauen
Verband Hessen e.V.

BEWEGUNG –

EINE VIELSEITIGE MEDIZIN, DIE WIRKT

Der Mensch ist dazu geschaffen, sich zu bewegen. Tut er es nicht, wird er krank. Die Kombination aus Stress und Bewegungsarmut führt zunehmend zu Herz- und Kreislauferkrankungen. Frauen sind zusätzlich vor allem nach den Wechseljahren durch Osteoporose, Gebärmutterhals- und Brustkrebs bedroht.

Aber die gute Nachricht ist: Regelmäßige körperliche Aktivität kann diesen chronischen Erkrankungen vorbeugen.

Dosierte körperliche Aktivität steigert Gesundheit und Lebensqualität

FRAUEN IN BEWEGUNG –

GESUNDHEITSMANAGEMENT DER FAMILIE

Noch immer sind es überwiegend Frauen, die sich um die Gesundheit der Kinder, des Partners und ihrer eigenen Eltern kümmern. Darüber hinaus sollte aber auch die eigene Gesundheit im Fokus stehen.





BEWEGUNGSPARCOURS –

SÄULEN EINER GESUNDEN KOMMUNE

Bewegungsangebote in Parks und Städten bieten Möglichkeiten für eine körperlich aktive Freizeit.

Unter einem Bewegungsparcours werden Geräte zum Trainieren in der freien Natur verstanden. Diese Parcours zeichnen sich durch Übungen aus, an denen ohne größere Kraftanstrengung Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Muskulatur trainiert werden können. Einfache Übungsanleitungen machen die Geräte für Personen jeden Alters leicht und sicher nutzbar.



AKTIONSTAGE –

ZUM THEMA BEWEGUNG & GESUNDHEIT

VORTRAG – informieren und verstehen

- » Gesundheitsnutzen von Bewegung und körperlicher Aktivität im Alltag

WORKSHOP – beraten und vermitteln

- » Beratung zu wohnortnahen gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten
- » **Schon eine kurze Bewegungsberatung kann etwas bewirken**

BEWEGUNGSPRAXIS – ausprobieren und kennenlernen

- » Bewegen und Körperreaktionen wahrnehmen
- » Bewegungsparcours in der Kommune
- » Erlernen von Entspannungstechniken



ANSPRECHPARTNER

» **Inhaltliche Fragen**

Für inhaltliche Fragen wenden Sie sich an:

Kristin Kalo

Telefon: 069 798 24506

E-Mail: familie-aktiv@hrz.uni-frankfurt.de

» **Projektleitung**

Prof. Dr. Lutz Vogt

Abteilung Sportmedizin und

Leistungsphysiologie

Institut für Sportwissenschaften

Goethe-Universität Frankfurt am Main

» **Aktuelle Termine und Workshops**

finden Sie unter:

<https://www.uni-frankfurt.de/86555644/>

Familie_aktiv

Stand: April 2020

Fotos: © stock.adobe.com: WavebreakMediaMicro; dturphoto;
Mediterraneo; pressmaster



BETRIEBSKRANKENKASSE



R+V Betriebskrankenkasse
65215 Wiesbaden

Service-Rufnummer
0611 999 09-0

info@ruv-bkk.de
www.ruv-bkk.de

In Kooperation mit:



INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT


Verband Hessen e.V.