



Bewegung stärkt! Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden!

Wann: Mittwoch, den 22.7. oder Mittwoch, den 29.7.20, jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Jagdhaus Schellenberg, Heisingerstr. 170 A

Leitung: Ulla Timmers-Trebing, Sportwissenschaftlerin

Juni 2020

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,

für viele Menschen ist zurzeit das Leben aufgrund der Corona-Pandemie belastend. Die Sorge um die Gesundheit, liebe Menschen nicht mehr oder nur mit Abstand treffen zu können oder sich Sorgen um den Job und damit das Einkommen zu machen, betrübt viele von uns.

Bekannt ist, dass unsere Stimmung auf den Körper wirkt und positiven wie negativen Einfluss nehmen kann. Weniger bekannt bzw. beachtet wird die Wechselwirkung, wie ich mein Gemüt, meine Stimmung mit ganz einfachen Körperübungen wohltuend beeinflussen kann.

Mehr Bewegung in den Alltag bringen, heisst die Devise. Ulla Timmers-Trebing wird Ihnen Übungen zeigen, die die Lebensenergie, das Selbstvertrauen und das innere wie äußere Gleichgewicht stärken. Auf dem Programm stehen weder klassisches Herz-Kreislauftraining noch Krafttraining. Die Übungen sind körperlich nicht anstrengend. Vom Parkplatz am Jagdhaus Schellenberg bis zum Bewegungsplatz ist jeweils ein Fußweg von ca. 10 Minuten zurückzulegen.

Bitte mitbringen: wetterfeste, lockere Kleidung, feste Schuhe, Getränk, Neugierde und Bewegungsfreude! Ach ja und natürlich einen Mund-Nasen-Schutz.

Da aufgrund der Corona-Pandemie wir uns nur in kleinen Gruppen treffen können und wollen, bieten wir die Veranstaltung direkt zweimal an. Entscheiden Sie sich für einen Termin und melden Sie sich bitte bis spätestens 15.7.20 bei der WIESE e.V. an.

Herzliche Grüße

Ihr WIESE-Team