

Zusammen aktiv - Fit und entspannt im Berufsalltag

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben - es senkt nicht nur das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, sondern leistet auch einen wesentlichen Beitrag zur mentalen Gesundheit und steigert so die Lebensqualität. Expert*Innen empfehlen mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit moderater Anstrengung, die im besten Fall auf Ausdauer- und Krafttraining beinhaltet. Viele Menschen bewegen sich deutlich weniger, wobei der Trend zu beobachten ist, dass die körperliche Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt. Aber auch herausfordernde

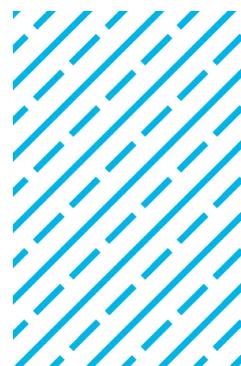
Lebensphasen, z.B. durch Beruf oder Studium können Inaktivität verstärken.

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und praktische Tipps, um mehr Bewegungsmöglichkeiten im Alltag zu nutzen und langfristig ein bewegte(re)s Leben zu führen. Des Weiteren erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit, die Sie auch in Ihren Arbeits-/ Studienalltag einbauen können. Übungen mit Kleingeräten wie Bällen oder Bändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab.

Veranstaltungsinhalte:

Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Zentrum für interprofessionelle Therapie und Prävention (ZiTP)
Veranstaltungsart:	Präventionskurs
Unterrichtsstunden:	11
Teilnehmerzahl:	6
Teilnahmeentgelt:	120,00€

Veranstaltungsort: Deilmann Haus II
Johann-Krane-Weg 23
48149 Münster
Raum: ZiTP





Termin(e), Uhrzeiten

24. September 2024	18:00 - 19:00 Uhr
1. Oktober 2024	18:00 - 19:00 Uhr
8. Oktober 2024	18:00 - 19:00 Uhr
15. Oktober 2024	18:00 - 19:00 Uhr
22. Oktober 2024	18:00 - 19:00 Uhr
29. Oktober 2024	18:00 - 19:00 Uhr
5. November 2024	18:00 - 19:00 Uhr
12. November 2024	18:00 - 19:00 Uhr
19. November 2024	18:00 - 19:00 Uhr
26. November 2024	18:00 - 19:00 Uhr

