

3. Gesundheitstag

im Ev. Kirchenkreis Marburg

Freitag, 28.06.2024, 8:30-14:30 Uhr

Ort: Ev. Gemeindezentrum Niederweimar
und Bürgerhaus



Das erwartet Sie:

• Training mit dem Fitness-Band

Dieses „Fitnessstudio“ passt in jede Schreibtischschublade. Wir zeigen Ihnen effektive Ausgleichsübungen.

• Mini-Moves

Mit kleinen Hanteln (Brasils) wird durch schnelle, kurze Bewegungen die Tiefenmuskulatur angesprochen- für eine stabile Körpermitte.

• Wohlfühlyoga für den Rücken

Mehr Flexibilität für unseren Rücken! Mit Dehn- und Entspannungsübungen verwöhnen wir unser Rückgrat, aber auch Schultern und Nacken.

• Progressive Muskelentspannung (PME)

Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht.

• Klangfeld- Entspannung durch Klangschalen und Hangdrum

Durch sanfte Schwingungen und satte Töne der Klangschalen kann eine tiefe Entspannung eintreten. Die Klänge wirken harmonisierend und beruhigend.

• Koordinations-Spiele

Mit Spaß und Neugier bringen wir unser Gehirn auf Trab. Das schult die Koordination und das Gleichgewicht.

• Meridianübungen

Mit gezielten Übungen und Dehnungen wird der Energiefluss in den Meridianen angeregt.

• Fitnessgerät Stuhl

Wir zeigen Ihnen Dehn-, Kräftigungs- und Entlastungsübungen mit dem Stuhl - fürs Büro oder zuhause.

• Bauchtanz

Sieht gut aus und ist gesund. Der ganze Körper wird trainiert

Kurzvorträge

Überlastung vorbeugen

Mein Herz- mehr als eine Pumpe

Kraftquelle Ernährung

Goodbye Zucker

• Außerdem

Messungen: Blutdruck, Blutzucker,

Bewegungsspiele, E-Bike Probefahren,

Rentenberatung (bitte Personalausweis mitbringen)

Bequeme Kleidung & Turnschuhe sind an diesem Tag sehr zu empfehlen. Bitte mitbringen: Trinkflasche, Sportmatte falls vorhanden und viel gute Laune!!



Veranstalter



MAV im
Evangelischen
Kirchenkreis
Marburg



Kirchenkreis Marburg

in Zusammenarbeit mit:



Apotheke a.d.hohen Leuchte
Malteser
VBG
Rentenversicherung
...und andere