



Bewegung in den Alltag integrieren

Anregungen und Tipps für ein bewegt(er)es Leben

WANN Montag | 25. Mai 2020 | 19.30–21.00 Uhr
WO 3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69
REFERENT Matthias Aeschbacher | Sportlehrer
KOSTEN Eintritt frei!
INFO Simone Wyss | 076 503 47 30
simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



Bewegung in den Alltag integrieren

Anregungen und Tipps für ein bewegt(er)es Leben

Haben Sie sich schon einmal vorgenommen, mehr Sport zu treiben? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Dies ist regelmässig einer der meistgenannten guten Vorsätze zu Beginn eines neuen Jahres. Und so nimmt die Zahl der Fitnesscenter und deren Abonnenten laufend zu; mehr als jeder zehnte Bewohner der Schweiz besitzt ein solches Abonnement. Allerdings verpufft der Anfangselan oft schnell. So schnell, dass sich auch im nächsten Jahr eine ähnliche Anzahl Personen wieder denselben Vorsatz fasst.

Vor hundert Jahren gab es noch keine Fitnesscenter und dennoch war Bewegungsmangel bei weitem nicht ein so ausgeprägtes Phänomen wie heute. Der Unterschied: Damals war Bewegung meist natürlicher Bestandteil von Arbeit, Fortbewegung, Haushaltsarbeit und mehr. Bewegung in den Alltag zu integrieren kann auch heute noch ein entscheidender Schritt aus der Bewegungsarmut sein.

Wie dies ganz praktisch aussehen kann, wird Thema an diesem Abend sein. Aber auch Hintergründe und Tipps für ein gesundheitswirksames Trainingsprogramm sollen nicht zu kurz kommen. Und nicht zuletzt soll der Abend selbst auch „bewegt“ sein. Gehen Sie also nicht davon aus, den ganzen Abend still (und) sitzend zu verbringen ...

Zum Referenten:

Matthias Aeschbacher ist Lehrer für Mathematik, Musik und Sport, arbeitet derzeit vor allem in der Informatik und kennt die Herausforderung, bei vorwiegend sitzender beruflicher Tätigkeit ein gesundes Mass an Bewegung in den Alltag einzubauen.

WANN

Montag | 25. Mai 2020 | 19.30–21.00 Uhr

WO

3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69

REFERENT

Matthias Aeschbacher | Sportlehrer

KOSTEN

Eintritt frei!

INFO

Simone Wyss | 076 503 47 30

simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

