



0431 - 72 00 10 40

Bewegungszeit am Telefon

Kleine und einfache
Übungen für Zuhause

Jede Bewegung tut gut!

Nach diesem Motto sind schon kleine und einfache Übungen in den eigenen vier Wänden ein Schritt hin zu besserer Gesundheit. Daher bietet die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung **Bewegungszeit am Telefon** an. Jede Woche werden einfache Bewegungsübungen mit und ohne Alltagsmaterialien beschrieben, die – auch im Sitzen – mitgemacht und beliebig oft wiederholt werden können.



So funktioniert es ...



... einfach anrufen unter:

0431-72 00 10 40

Anschließend die Lautsprechertaste drücken, den Hörer danebenlegen

und schon kann es losgehen! Niemand guckt zu, niemand verlangt Höchstleistungen und alle können dann anrufen, wann sie gerade Lust haben (auch mehrfach).

Dank der Förderung des Ministeriums für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein ist das Angebot kostenlos, es fallen lediglich die eigenen Telefongebühren an.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

0431 - 71 03 87 - 0 | gesundheit@lvgfsh.de | www.lvgfsh.de