



**Macht
mit und
bewegt
euch!**

Landesweiter Aktionstag „Sachsen bewegt sich“

Schirmherrschaft: Barbara Klepsch, Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz

Samstag, 23. September 2017

Volkshochschule Dresden e.V., Annenstraße 10, 01067 Dresden

Was macht Bewegung mit unserer Gesundheit und was passiert, wenn es daran mangelt? Wie lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren und welche Aktivitäten machen mir Spaß?

Kommen Sie zum landesweiten Aktionstag „Sachsen bewegt sich“ an Ihre Volkshochschule!

Mit einem ärztlichen Impulsvortrag und tollen Angeboten zum Mitmachen wollen wir Sie aktiv in Bewegung bringen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Unser Programm finden Sie auf der Rückseite.

Eine Gemeinschaftsaktion des Sächsischen Volkshochschulverbandes und der Sächsischen Landesärztekammer. Diese Maßnahme wird mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes mitfinanziert.

Programm

10:00 Uhr „Bewegung von der Wiege bis zum Lebensende“
Ärztlicher Impulsvortrag mit Dr. med. Axel Klein

Alle wissen, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit insgesamt ist. Durch Bewegung wird der Kreislauf aktiviert und kann so das Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Es ist auch bekannt, dass durch Bewegung Stresshormone abgebaut und Glückshormone freigesetzt werden. Der Arztvortrag informiert anhand wissenschaftlicher Untersuchungsergebnisse, welche Folgestörungen, aber auch Erkrankungen Bewegungsmangel verursachen können.

Angebote der Volkshochschule Dresden

11:00 - 13:00 Uhr

Rollen – Springen – Balancieren... für Kinder (Kursleitung: Dorit Schöne)

11:30 - 12:45 Uhr

Stadtspaziergang Wilsdruffer Vorstadt (Kursleitung: Solvey Große)

11:30 - 12:00 Uhr und 12:15 - 12:45 Uhr

Trampolinschwingen (Kursleitung: Dürt Gräf)

11:30 - 12:15 Uhr

AROHA - Herz-Kreislauf-Training im $\frac{3}{4}$ Takt (Kursleitung: Andrea Kröber)

12:00 - 12:30 Uhr und 12:45 - 13:15 Uhr

Entspannungsmethoden (Kursleitung: Dr. Marion Lehnert)

13:15 - 14:00 Uhr

Zumba-Fitness (Kursleitung: Tatjana Martinez Ramos)

ab 10:00 durchgehend

AOK PLUS Aktion mit Touchwand-Memory und Gewinnspiel

Ein Angebot für die ganze Familie. Die Teilnahme ist kostenfrei. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Um telefonische Anmeldung für die Kurse und den Stadtspaziergang wird gebeten.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Dresden e.V., Annenstraße 10, 01067 Dresden

Informationen und Anmeldung: www.vhs-dresden.de
Telefon: 0351 254 40 0