



Foto: © FredRoeser/stock

Impressum

Herausgegeben von der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
E-Mail: diebewegung@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de



V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert,
Geschäftsführerin der LZG

Grafische Gestaltung

Monika Kaemper –
Kommunikationsdesign

Druck

I.B. Heim GmbH, Mainz



Foto: ©Robert Kneschke/Alamy



Die Kampagne Dabei sein bewegt! setzt bewusst auf die Verbindung von Bewegung und Begegnung: Gemeinsame Aktivitäten stärken nicht nur die körperliche Fitness, sondern fördern auch das seelische Wohlbefinden.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) realisiert die Kampagne zusammen mit fachlichen Partnerinnen und Partnern.

Die Kampagne wird umgesetzt im Auftrag und aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) des Landes Rheinland-Pfalz.

Dabei sein bewegt!

Eine Kampagne für mehr Bewegung, Lebensfreude
und Begegnung im Alter.

Gefördert durch



Ein Projekt der



WER SICH BEWEGT, GEWINNT!

**Das gilt für alle Altersgruppen, besonders aber mit zunehmendem Alter:
Bewegung fördert Lebensfreude und eine bessere gesundheitliche Verfassung.**

Und wer gemeinsam mit anderen aktiv ist, profitiert sogar doppelt. Bewegung in der Gruppe fördert das Gemeinschaftsgefühl, motiviert und bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen oder alte Bekanntschaften aufzufrischen.

Ziel der Kampagne Dabei sein bewegt! ist es deshalb, wohnortnahe Bewegungsangebote im öffentlichen Raum für ältere Menschen zu schaffen – auf Grünflächen, auf öffentlichen Plätzen und in Parks. Gut erreichbare Treffpunkte und leicht auszuführende Übungen motivieren zu mehr Bewegung im Alltag. Gleichzeitig werden soziale Kontakte gefördert und so Vereinsamung im Alter vorgebeugt. Damit unterstützt die Kampagne die Einsamkeitsstrategie des Landes Rheinland-Pfalz. Nicht nur, aber vor allem ältere Menschen sind zunehmend von Vereinzelung betroffen und leiden unter dem Verlust sozialer Kontakte, was schwerwiegende Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit haben kann.

SO KÖNNEN SIE MITMACHEN



Nutzen Sie selbst die Bewegungsangebote in Ihrer Nähe!

Ein bisschen fitter werden – das haben Sie sich eigentlich schon lange vorgenommen? Mal wieder unter Menschen kommen – das wäre auch Ihr Wunsch? Dann machen Sie mit bei einer Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe! Hier treffen sich regelmäßig ältere Menschen, um unter Anleitung gemeinsam in Schwung zu kommen und Spaß zu haben! Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um Bewegungsfreude und geselliges Beisammensein. Jede und jeder ist willkommen!



Engagieren Sie sich ehrenamtlich als Bewegungsbegleiterin oder Bewegungsbegleiter.

Wenn Sie Freude an Bewegung haben und diese gerne mit anderen teilen möchten, haben Sie bei der LZG die Möglichkeit, sich zur Bewegungsbegleiterin oder zum Bewegungsbegleiter ausbilden zu lassen. In einer eintägigen Schulung lernen Sie, leichte und sichere Übungen für ältere Menschen anzuleiten, die Gruppe zu motivieren und eine gute Stimmung zu schaffen. Zur Unterstützung werden Sie ausgestattet mit einem „Bewegungs-Trolley“, der Übungsmaterialien sowie ein Handbuch enthält. Das Handbuch zeigt Übungsanleitungen und Ideen für die Bewegungsangebote. Alle Schulungstermine finden Sie online auf der Website der LZG unter: <https://www.lzg-rlp.de/de/schulungen.html>

BEWEGUNGSLANDKARTE

Bewegungsangebote ganz leicht finden – mit der Bewegungslandkarte

Die interaktive Bewegungslandkarte macht alle zugehörigen Bewegungsangebote in Rheinland-Pfalz sichtbar und leicht auffindbar. Per Postleitzahlen- und Umkreissuche gibt sie einen schnellen Überblick über bestehende Angebote in der Nähe.



Stadt/Land

Umkreis

Die Bewegungslandkarte finden Sie online:

www.lzg-rlp.de/de/bewegungslandkarte.html

Oder scannen Sie einfach diesen QR Code:



Ob teilnehmen oder selbst gestalten – machen Sie mit! Für mehr Bewegung, Lebensfreude und Begegnung im Alter.