

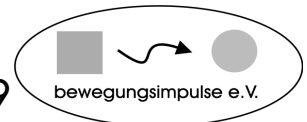
PILATES - YOGA - RÜCKENFITNESS
DANCE WORKS - ENTSPANNUNGSTRAINING



Ginnheim wird fit - gehen Sie mit

3000 Schritte durch die Niddawiesen

am verkaufsoffenen Sonntag am 06.09.09



Jeder Schritt zählt!

Es ist nie zu spät... aber es gibt auch kein Bewegungssparschwein.

Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung zu den besten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit.

Wer sich mehr bewegen möchte, muss aber nicht sofort zum Leistungssportler werden.

Kleine Verhaltensänderungen im Alltag können nachhaltiger Wirken, als große Vorsätze. Jede Art von körperlicher Aktivität tut dem Körper gut und schon regelmäßiges Gehen ist ein wirksames Ausdauertraining.

Entgegen einer verbreiteten Annahme läßt sich der Nutzen der Bewegung leider nicht konservieren. Wir brauchen in jedem Alter und an jedem Tag Bewegung.

Wir können den Nutzen früherer Bewegung nicht in ein Bewegungssparschwein einwerfen und für ‚schlechtere‘ Zeiten ansparen.

Deswegen möchten wir mit Ihnen die natürlichste und einfachste Art der Fortbewegung, die über Jahrtausende zum Alltag der Menschen gehörte, das Gehen wieder erleben.

Wer gehen will, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert einfach wie das Atmen.

Wer gehen will, kann einfach loslegen. Und ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt, zehntausend Schritte sollten es sein.

Wir beginnen mit dreitausend Schritten extra - das ist ein guter Anfang.

Aber woher wissen wir, wieviel Schritte wir an diesem Mittag zurücklegen, ohne mitzuzählen?

Dafür gibt es einen Schrittzähler. Das ist ein einfacher Minicomputer in der Größe einer Zündholzsachtel, der einfach an die Hose oder den Rockbund geklippt wird. Und einen solchen verlosen wir unter allen Teilnehmern.

Treffpunkt: 13:30, am Kiosk an der Haltestelle Markus - Krankenhaus der Strassenbahn 16

(wir werden ca. 45 Minuten unterwegs sein)

bewegungsimpulse e.V. • Eschersheimer Landstr. 134 • 60322 Frankfurt

• Tel: 069 / 41 07 67 31

• E-Mail: info@bewegungsimpulse.de

• Internet: www.bewegungsimpulse.de

• Bankverbindung: Kontonummer 200 289 411, Frankfurter Sparkasse, BLZ 500 502 01