

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



STARKE PSYCHE DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

09.10. BIS
17.10.2025

Vortrag &
Online-Reihe



Vortrag:

Starke Psyche durch körperliche Aktivität

Donnerstag | 9. Oktober | 18:00–19:30 Uhr

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Nägelsbachstraße 1 | 91052 Erlangen



Du fragst dich, wie du Bewegung in einen vollen Alltag einbauen kannst?

Du möchtest wissen, wie du trotz Müdigkeit neue Energie bekommst?

Du interessierst dich dafür, wie du bei fehlender Motivation aktiv werden kannst?

Dann bist du im **Vortrag** von **Daniel Kannegießer** genau richtig!

Der **Sporttherapeut** und **Sportwissenschaftler** zeigt, wie du Bewegung einfach in deinen Alltag einbauen und gezielt für dein seelisches Wohlbefinden nutzen kannst.

Bewegte Online-Reihe:

13.–17. Oktober | 12:30–13:00 Uhr

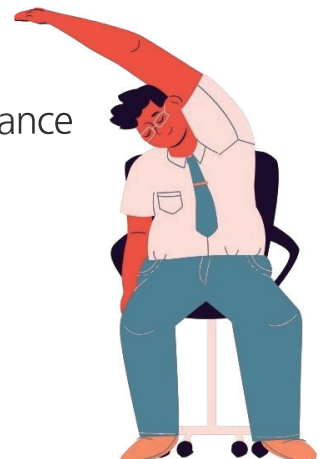
30-minütige, praxisnahe Einheiten

Mitmachen kann jede und jeder – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Erfahrung

Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten!



Montag	13. Oktober	„Sicher auf Schritt und Tritt“ Gleichgewicht und Stabilität fördern
Dienstag	14. Oktober	„Aktiv durch die Pause“ Belebende Übungen für Kraft und Haltung
Mittwoch	15. Oktober	„Up & Down“ – in Bewegung bleiben“ Kreislauf und Ausdauer aktivieren
Donnerstag	16. Oktober	„Loslassen & Ruhe finden“ Atem, Entspannung und innere Balance
Freitag	17. Oktober	„Entspannt bewegt“ Sanfte Mobilisation im Alltag



**Zur Anmeldung
und für weitere Informationen**

