

Fit werden/Fit bleiben

Treffpunkt: Wochenplan-Tafel

Die Gruppe gliedert sich in mehrere Blöcke rund um das Thema Bewegung.

Sie soll dazu dienen, sich langsam (wieder) an Sport heranzutasten. Dabei geht es nicht um Leistung sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und Freude an der Bewegung zu finden.

Im Rahmen der Gruppe werden ganz unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten vorgestellt, wie z.B.

- Einstieg ins Joggen
- Tabata Workout (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Musik)
- Bouldern
- Trimm-Pfad
- Zirkeltraining
-

Therapeutischer Nutzen

Viele wissenschaftliche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und dem psychischen Befinden bzw. der psychischen Gesundheit. Sie zeigen, dass insbesondere der Ausdauersport mit erhöhtem Wohlbefinden und positiven Veränderungen depressiver sowie ängstlicher Verstimmungen verbunden ist.

Regelmäßiger Sport kann sich außerdem positiv auf die Schlafqualität, Umgang mit Stress, eigene Körperwahrnehmung sowie auf die kognitive Leistung auswirken.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung sowie Sportschuhe.
