

Komm, wir bewegen uns...

Egal, ob jünger oder älter – Egal, ob langsamer oder schneller

Warum?

- Durch Bewegung fühlen wir uns wohler, gesünder und es macht gleichzeitig viel Spaß - vor allem, wenn wir uns gemeinsam in der Gruppe bewegen.

Wie?

Durch einfache Bewegungsangebote, wie z.B.:

- Spazieren gehen im Stadtteil
- Walken um den Stadtsee
- Gemeinsame Fahrradausflüge
- Das Erkunden von Spielplätzen mit Kindern
- Tanzen in der Gruppe
- Federball spielen im Park
- Und vieles mehr

Es muss nicht immer gleich Kraftsport oder Sportkurse im Fitnessstudio sein - auch kleine Bewegungsübungen haben eine große Wirkung!

Alles ist möglich!

Es fehlt noch ein passendes Bewegungsangebot in deinem Stadtteil bzw. in deiner Nachbarschaft? Dann stelle selbst eins auf die Beine! Wir unterstützen dich dabei:

- Melde dich mit deiner Bewegungsidee bei uns
- Wir schulen euch kostenfrei u.a. zu den Themen Gesundheit, Erste Hilfe, Bewegung und wie man ein Bewegungsangebot aufbaut und anleitet
- Wir suchen gemeinsam mit euch nach motivierten Menschen, die sich ebenfalls bewegen möchten
- Ihr erhaltet eine Ehrenamtsvereinbarung und seid über uns versichert

Meldet euch bei uns

Stadtteilmanagement Stendal-Stadtsee

Susanne Becker & Carolin Genz

Adolph-Menzel-Str. 18

39576 Hansestadt Stendal

03931 2187 4872

stadtteilbuero-stendal@kinderstaerken-ev.de