LEvital-Tage 2021 - Onlineprogramm

Ein buntes Onlineangebot rund um das Thema Gesundheit erwartet Sie vom 26.-29.4.2021. Neben vielen Livestream-Angebote finden sie auch Mitmachangebote als Videos.

Alle Livestream-Angebote benötigen eine vorherige Anmeldung, damit Sie rechtzeitig den Zugangslink erhalten. Vorrausetzungen zur Teilnahme: Internet, mobilfähiges Endgerät, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine Kamera wäre optimal.

Nr. 1: Zumba
TSV Leinfelden, Ariane Robeller
Zumba bedeutet, Spaß, Tanz, Koordination, gute Laune. Da muss man dabei sein.
Montag, den 26.04.2021, 18.30-19.30 Uhr
Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 2: Vortrag: Gesund mit der Natur - mehr als nur lecker- heimisches Superfood.
Naturheilpraxis, Beate Graf
Dienstag, den 27.04.2021, 18 Uhr
Anmeldung: graf@naturheilpraxis-leinfelden.de

Nr. 3: Präventionsberatung stärkt pflegende Angehörige
Compass private Pflegeberatung, Simone Bartels; Katja Pandza
Gut für sich selbst zu sorgen, ist die solide, langfristig tragfähige Basis, für die Pflege eines Familienmitglieds. Sich präventiv beraten zu lassen und präventiv zur Erhaltung der eigenen Lebensqualität beizutragen, ist sehr wichtig.
Mittwoch, den 28.04.2021, 10 Uhr und 15 Uhr
Anmeldung bis zum 26. 4.2021: heike.schoenthal@compass-pflegeberatung.de

Nr. 4: Aktiv 60 Plus
TSV Leinfelden, Sabine Henschke
Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper auf 60+ abgestimmt. Mach mit - bleib fit.
Mittwoch, den 28.04.2021, 18-18:45 Uhr
Bitte einen Stuhl bereitstellen.
Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

Nr. 5: Fitmix
TSV Leinfelden, Inge Gußmann
Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper mit allen Facetten, die zur Erlangung einer guten Fitness notwendig sind
Mittwoch, den 28.04.2021, 19.30 - 20.15 Uhr
Sie benötigen eine Gymnastikmatte.
Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

Nr. 6: Faszien Release
VHS LE, Laura Tarapore
Mit einer Faszienrolle und -kugel werden Sie lernen, wie Sie durch lösende Techniken die Struktur der Faszien wieder verbessern. Ziele: verbesserte Elastizität und Stabilität der Faszien, Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, koordinativer Bewegungsabläufe, erhöhte Körperwahrnehmung und Schmerzreduktion.
Donnerstag, den 29.04.202, 10.00 - 10.45 Uhr
Sie benötigen eine Faszienrolle und -kugel.
Anmeldung: l.tarapore@le-mail.de

Nr. 7: Lebe Balance – werden Sie zum Meister Ihres Alltags!
AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Fils, Martin Walther
Stress ist nicht gleich Stress. Jeder nimmt belastende Situationen unterschiedlich wahr. Problematisch wird es erst, wenn der negativ erlebte Stress überhandnimmt.
Damit es gar nicht so weit kommt, gilt es die eigene psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu stärken. Erfahren Sie mehr über das AOK-Präventionsprogramm "Lebe Balance" mit dem Ziel achtsamer zu sein, bewusst Ihre persönlichen Schutzfaktoren zu stärken und Ihr Leben intensiver nach Ihren Werten auszurichten. Einfache und kurze Achtsamkeitsübungen machen das "Lebe Balance"-Programm erlebbar.
Donnerstag, den 29.04.2021 um 17 - 18 Uhr (max. 20 TN)
Anmeldung bis zum 23.04.2021: karin.neifer@bw.aok.de, Tel. 07021 721-354
Bitte geben Sie Datum und Titel des Vortrags an. Den Zugangslink mit aktuellem Browser Google Chrome oder Firefox öffnen.

Nr. 8: Zumba/BBP
TSV Musberg, Hetty Hirschbach
Zumba ist eine ideale Kombination aus Spaß und Tanz, so dass Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Den zweiten Teil der Stunde machen wir dann ein Bauch-Beine-Po-Training.
Donnerstag, den 29.04.2021 um 18 Uhr
Anmeldung: h.hirschbach@gmail.com

Nr. 9: Bodyweight
TSV Leinfelden, Katrin Beer
Ein effektives Ganzkörpertraining nur mit dem eigenen Körpergewicht - es werden keine speziellen Hilfsmittel benötigt.
Donnerstag, den 29.04.2021, 18.15 - 19 Uhr
Sie benötigen eine Gymnastikmatte.
Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

LEvital

...ist ein Zusammenschluss verschiedener Akteure aus dem Bereich Gesundheit & Prävention. Ziel ist es, die vielfältigen Angebote in LE zu vernetzen und weiterzuentwickeln.
Sie haben Fragen oder möchten Teil des Netzwerks werden? Infos und Kontakt unter: 0711 1600-299/-251/-229 oder unter levital@le-mail.de