

LIGA Beratungsstelle

Lindenhofstraße 18

Bewegung für mehr Gesundheit

Zu wenig Bewegung ist eine Ursache für viele Krankheiten. Ausreichende und richtige Bewegung hilft, Beschwerden zu mildern und Krankheiten zu verhindern.



Sie möchten sich mehr bewegen? Wir unterstützen Sie dabei!

Bei uns bekommen Sie:

- Tipps für mehr Bewegung in Ihrem Alltag
- Übungen für Zuhause um Beschwerden zu lindern
- Informationen über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe
- Beratung zu Themen wie Kurskosten und Teilnahmebedingungen
- Unterstützung bei Anmeldungen

Jeden Mittwoch

11:15 - 12:30 Uhr

Turn- und Rasensportverein e.V. (TURA)

Roya Tasmim, Gerd Schweizer und

Monique Bonanni-Zöller

Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin für sich, Ihre Familie oder eine Gruppe, wenn Sie mit uns über diese Themen sprechen wollen.

0421 24 40 72 66

info@liga-groepelingen.de

www.liga-groepelingen.de

Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

Freie
Hansestadt
Bremen

