

The background of the entire image is a teal color. In the lower half, there are silhouettes of five people in various jumping or falling poses, mirroring the figures in the logo. They are set against a lighter teal background that suggests an outdoor setting with a horizon line and some trees on the right.

aachen-los! e.V.

VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Aachen-los! e.V. · www.los-aachen.de · info@los-aachen.de



Aachen-los! e.V. ist ein Verein zur Gesundheitsförderung durch Bewegung/Sport und Gesundheitsbildung auf niederschwelligem Niveau.



Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki

Impressum:
Bild, Druck, inhaltliche Gestaltung, Gesamtkonzept:
Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki
Layout: Kerstin Lünenschloß
Alle Rechte vorbehalten!

„Gesundheit für alle“ – Auch digital unterwegs

Gemäß der Ottawa-Charta von 1986 handelt Aachen-los! e.V. aktiv für das Ziel „Gesundheit für alle“!

So wurden bereits zahlreiche Gesundheitsveranstaltungen von uns konzipiert, gestaltet und mit verschiedensten Kooperationspartnern ausgerichtet. Aachen-los! e.V. entwickelt präventive Gesundheitsangebote für alle!

3. FRAUENGESUNDHEITSTAG
- UND NICHT NUR FÜR FRAUEN -
im Centre Charlemagne (Aachen-Katschhof 1)

Eintritt FREI

Donnerstag, 08. MÄRZ 2018

NICHT NUR DIE LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN!
LIVE BAND mit einer Stars-Dinette

Das Programm:

- 12PMD: Exkurs
- 18PMD: Sing/Spiel durch Herrn Oberbürgermeister, Herr von Hipp und Frau Dr. Petra Sankel, Leiterin Institut
- 18PMD: Moderiert von Expertin Robert Essler/ÄZ
- 19PMD: Musikalische Performance durch die Sängerinnen/innen
- 20PMD: Zeit für Gespräche mit den PMD (Zahnärztinnen/Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen, Krankenschwestern/Ärztinnen, Apothekerinnen)
- 20PMD: Ende der Veranstaltung

aachen-los!

PFLEGEN ODER GEPFLEGT WERDEN
- damit wir nicht alt aussehnen -

Wann? Am 8. November 2018
von 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr
Eintritt ab 10,00 €

Wo? In den Luisensälen
des Luisenparks Aachen (Bozengraben 94, 52094 Aachen)

PROGRAMM:

1. Begrüßung: Aachen Los!
2. Vortrag 1: Alle werden mit dem Alter anders wahrgenommen und gepflegt werden!
3. Vortrag 2: Pflege und Pflegeleistungen im Alter

NEBENBESUCH: persönliche Beratung am Stand, von 11:30 bis 13:00 Uhr, in der Luisensäle, im Luisenpark Aachen, 52094 Aachen

AGK



Komm, wir gehen! Aktiv tut gut!
09.09.2019 10:00 bis 11:00 Uhr

AG 1863
Aachener Gesundheits- und Sportverein

MVZ Chirurgie Aachen GmbH **LUISENpark AACHEN**

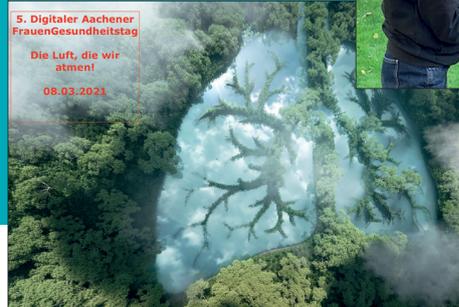
Quartiersspaziergang Groß und Klein gemeinsam unterwegs auf Driescher Hof

Das Stadtteilbüro Forst / Driescher Hof und Aachen Los e.V. laden herzlich ein

Dienstag, 16. November, 15 Uhr
Treffpunkt: Friedhofsbücherei

Wollen Sie Bewegung in der Luft bringen und gleichzeitig den Rückenstärkt bekommen?
Dann machen Sie sich bei unserem Quartiersspaziergang für Groß und Klein!
Das Tempo richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmerinnen.
Die Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kosten: 10,00 € (inklusive einer Flasche Wasser).
Aachen-los! e.V. - Verein zur Gesundheitsförderung
Kath. Hof 1, 52094 Aachen

stadt aachen

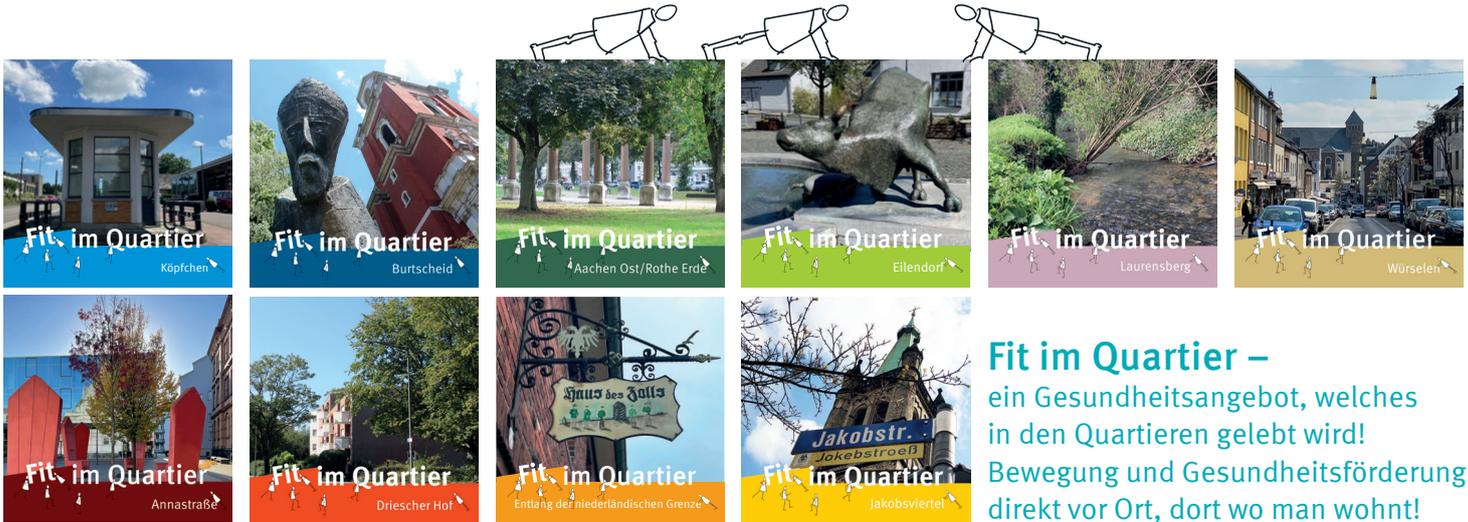


5. Digitaler Aachener FrauenGesundheitstag
Die Luft, die wir atmen!
08.03.2021

vhs Volkshochschule Aachen Online-Veranstaltung

Lipödem
Nicht einfach nur dick

Wir sind seit Jahren in Sachen Gesundheit und Bewegung in der Aachener Region aktiv unterwegs.



Fit im Quartier – ein Gesundheitsangebot, welches in den Quartieren gelebt wird!
Bewegung und Gesundheitsförderung direkt vor Ort, dort wo man wohnt!
Schnell und individuell umsetzbar, einfach und jederzeit veränderbar!

Prävention:

„... zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern...“

Quelle: www.bundesgesundheitsministerium.de

Bewegung – ein Plus für unsere Gesundheit!



Körperliche Ebene:

- Verbesserung der Fitness!
- Stärkung der Knochen- und Skelettstruktur und der Herz-Kreislauffähigkeit!
- Stärkung des Immunsystems!



Psychische Ebene:

- Wohlfühlen im eigenen Quartier!
- Stressreduktion!



Soziale Ebene:

- Gemeinsam und nicht allein!



Informationsebene:

- Stärkung der Gesundheitskompetenz durch Beratung!
- Erlernen des Selbstmanagements!

Unser Angebot im Detail

1. Fit im Quartier

Wir erstellen eine Bewegungsbroschüre, durch die Leser*innen animiert werden, den eigenen Stadtteil „bewegt“ zu erkunden und kennenzulernen. Die Broschüre gibt Bewegungsrouten vor und beschreibt einfache Bewegungsübungen, die innerhalb dieses Rundganges durchgeführt werden können. Zusätzlich ist diese Broschüre mit kulturellen und geschichtlichen Informationen und Fotos rund um dieses Stadtviertel gespickt. Kinder – und Familienrätselrouten steigern die Attraktivität auch für diese Zielgruppe.

Der monatliche gemeinsame Spaziergang:

Ergänzt wird das Angebot durch einen monatlichen, gemeinschaftlichen flotten Spaziergang, welcher das soziale Miteinander fördert und Informationen über Bewegung und Gesundheit vermittelt. Übungsleiter*innen führen dieses monatliche Bewegungsangebot durch. Kooperationen mit örtlichen Institutionen bestehen.



Unsere medizinische und sportwissenschaftliche Beratung:

In separaten Terminen im Quartier beraten wir interessierte Bürger*innen zum Thema Gesundheit, Bewegung und Ernährung ganz individuell!

Laut WHO erzielt 2,5 Stunden körperliche Aktivität in der Woche eine gesundheitsfördernde Wirkung

Der „Quartierswalk“ hat eine durchschnittliche Länge von 2 km und ist auch bei langsamem Gehtempo in 30 min. zu bewältigen. Je nach Fitnessstand sind Variationen jederzeit möglich.

Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung des Bewegungsapparates ergänzt durch Übungen zur Förderung der Balance und Koordination.

Unsere bisherigen Kooperationspartner!



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Luisenhospital
AACHEN



VIALIFE
DEIN WEG ZUR GESUNDHEIT



Dermatologie
im Zentrum
Ihre Haut – Unser Auftrag!

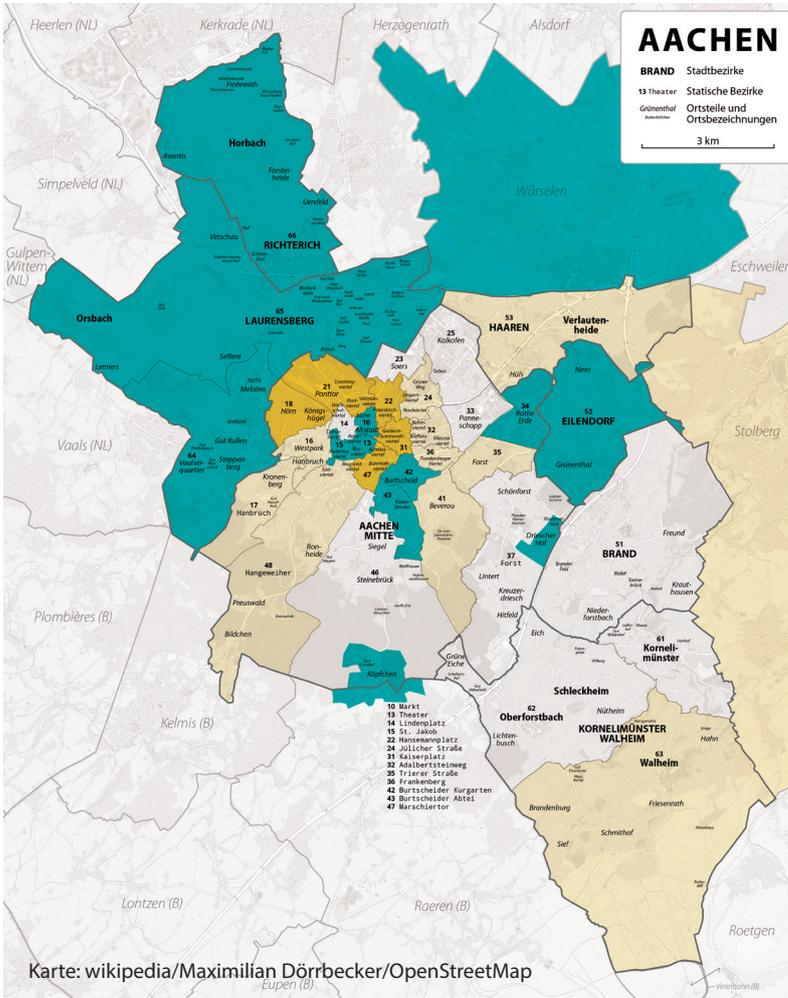
AESTHETIK
INSTITUT
Dr. med. Alexandra
Sandner-Mecklenburg

Unsere Ziele

Dieses Projekt wirkt dem Bewegungsmangel entgegen und fördert das Gesundheitsverständnis und die Zusammenhänge hin zu einem gesunden Lebensstil!

Bewegungsanlässe im öffentlichen Raum zur Förderung der Gesundheit werden nutzbar gemacht!

Jede(r) soll die Möglichkeit haben, im eigenen Quartier Bewegung täglich, selbstständig, alleine oder in Gruppen durchzuführen und sein Quartier aus einem „anderen“ Blickwinkel kennenlernen.



Unser Projektplan

Entwicklung von Bewegungsbroschüren für alle Aachener Quartiere!

Die Stadt Aachen mit einer Einwohnerzahl von ca. 250.000 Menschen ist in sieben Stadtbezirke und 14 Sozialräume unterteilt.

- bereits erschienen
- geplant in 2022
- geplant



Stand: Juli 2022



Unser Angebot im Detail

2. Der türkise Tisch

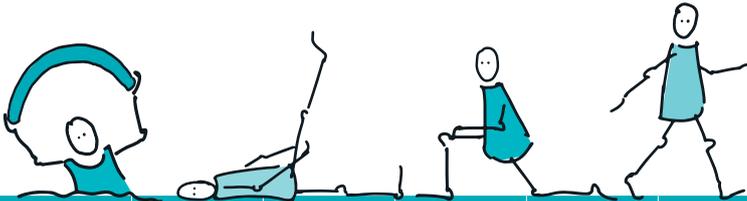
Wir erstellen eine Mobile Pop-up Infoveranstaltung zu den verschiedensten Gesundheitsthemen; kurzweilig moderiert mit Spezialisten aus Medizin, Sport und Lifestyle!

Unsere Themen:

- Herz ohne Schmerz
- Venenschwäche
- Wieder hohen Blutdruck
- Schaufenster sind nicht immer interessant
- Atemnot
- Zucker nicht unbedingt süß
- Rostige Gelenke
- Starker Rücken

Unser Angebot im Detail

3. Unser Vereinsangebot



Vereinsangebot*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aqua Fit	19.00 – 19.45 Uhr Lehrschwimmbecken Schwalbenweg, Gabi	19.00 – 19.45 Uhr Lehrschwimmbecken Brander Schwimmhalle, Gabi	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr Lehrschwimmbecken Schwalbenweg, Christa		
(Gesundheits-) Gym		18.00 – 19.00 Uhr Kronenberg Ute	10.00 – 11.00 Uhr Richterich, Grünenthaler Str., Gabi	20.00 – 21.00 Uhr Kronenberg, Heide	
Fit im Quartier			14.00 – 16.00 Uhr Preuswald, AWO- Begegnungszentrum, Baby		14.00 – 15.00 Uhr Forster Seniorenberatung, Baby

Aqua-Gym

Gelenkschonende Bewegungen im Wasser, sich mit Spaß auspowern!

Gym

Rund um fit! Fitnessgymnastik
Aerober Part, Balancetraining, Kraftübungen und Dehnung

Gesundheitsgymnastik (50 plus, incl. ärztliche Beratung)
Förderung der Gesundheit durch Bewegung

Übungen der Rückenschule, funktionelles Krafttraining, Beweglichkeitstraining bis hin zur Cardiofitness und Entspannung.

Laufen/Walken durchs Quartier

Stand: Juli 2022

Termine für folgende Quartiere: Burtscheid, Aachen Ost /Rothe Erde, Driescher Hof:
Siehe aktuelle Veröffentlichungen
* Änderungen jederzeit möglich



Treppensteigen

Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausdauer

Setzen /Aufstehen

Kräftigung der Bein-,Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Koordination und Kraft



Kräftigung der Muskulatur

Dehnen

der Bein- und Gesäßmuskulatur



Dehnen

Der Yogabaum

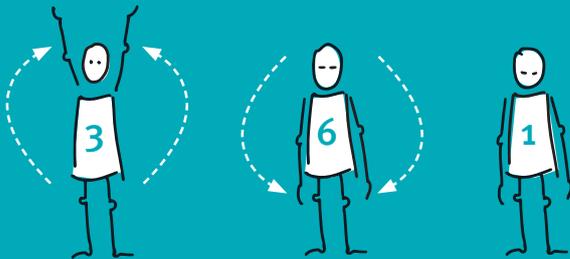
Der Yogabaum ist eine stehende Gleichgewichtsübung!
Konzentriere Dich und finde deine Balance!
Starte den Einbeinstand langsam!



Gleichgewicht

Alltagsübungen

Tief einatmen und noch länger ausatmen!



Anti-Stress-Atmung

Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen! Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen!



aachen-los! e.v.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Aachen LoS e.V. · www.los-aachen.de · info@los-aachen.de