



LoS

Aachen LoS!

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



„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!

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!



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



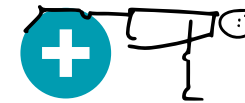
Fit im Quartier –
ein Gesundheitsangebot, welches
in den Quartieren gelebt wird!
Bewegung und Gesundheitsförderung
direkt vor Ort, dort wo man wohnt!
Schnell und individuell umsetzbar,
einfach und jederzeit veränderbar!

Prävention:

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

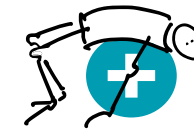
Quelle: www.bundesgesundheitsministerium.de

Bewegung – ein Plus für unsere Gesundheit!



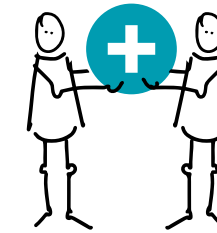
Körperliche Ebene:

- 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!

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

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.



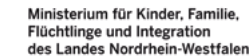
Unsere medizinische und sportwissenschaftliche Beratung:

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

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.

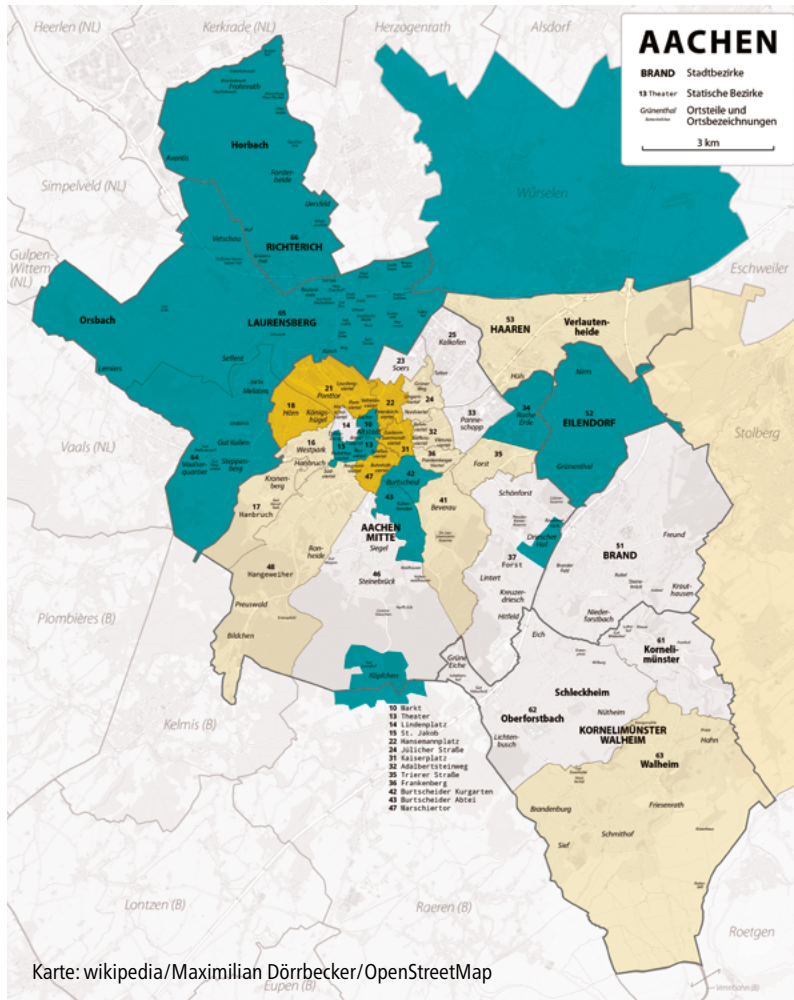
Unsere bisherigen Kooperationspartner!



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

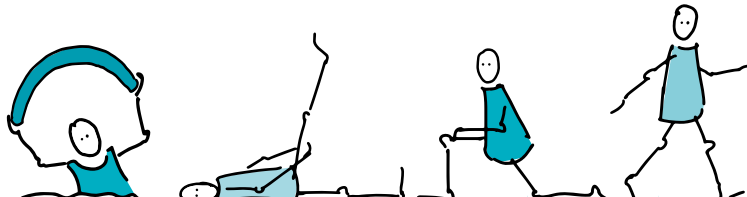
Wir erstellen eine Mobile Pop-up Infoveranstaltung zu den verschiedensten Gesundheitsthemen; kurzweilig moderiert mit Spezialisten aus Medizin, Sport und Lifestyle!

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 Lehrschwimmbcken Schwalbenweg, Gabi	19.00 – 19.45 Uhr Lehrschwimmbcken Brander Schwimhalle, Gabi	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr Lehrschwimmbcken 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



Stand: Juli 2022

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

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

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

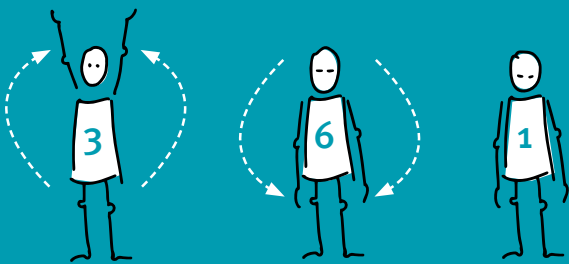
Der Yogabaum
Der Yogabaum ist eine stehende Gleichgewichtsübung! Konzentriere Dich und finde deine Balance! Starte den Einbeinstand langsam!



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!

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