



aachen-los! e.V.

VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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



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



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

Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki

„Gesundheit für alle“ – Auch digital unterwegs

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



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

Quartiersspaziergang Groß und Klein gemeinsam unterwegs auf Driescher Hof

Das Stadtteilbureau Ford / Driescher Hof und Aachen-los! e.V. laden herzlich ein
Dienstag, 16. November, 15 Uhr
Treffpunkt: Friedensbrunnen

Nähere Informationen: Stadtteilbureau Ford / Driescher Hof
Frau Bergk 0241/475 945 23

Wohin Sie Bewegen sind im Leben Achtigen und gleichzeitig Ihren Rückenlängen
Dann machen Sie mit uns unseren gemeinsamen Spaziergang auf dem Driescher Hof. Der Tempus erfreut sich eines besonderen der Teilnehmenden. Sie können sich auf Ihre Erfahrung.

stadt aachen

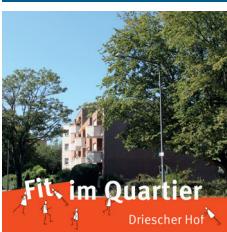


So wurden bereits zahlreiche Gesundheitsveranstaltungen von uns konzipiert, gestaltet und mit verschiedenen Kooperationspartnern ausgerichtet.

Aachen-los! e.V. entwickelt präventive Gesundheitsangebote für alle!



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-Kreislauftätigkeit!
- 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.

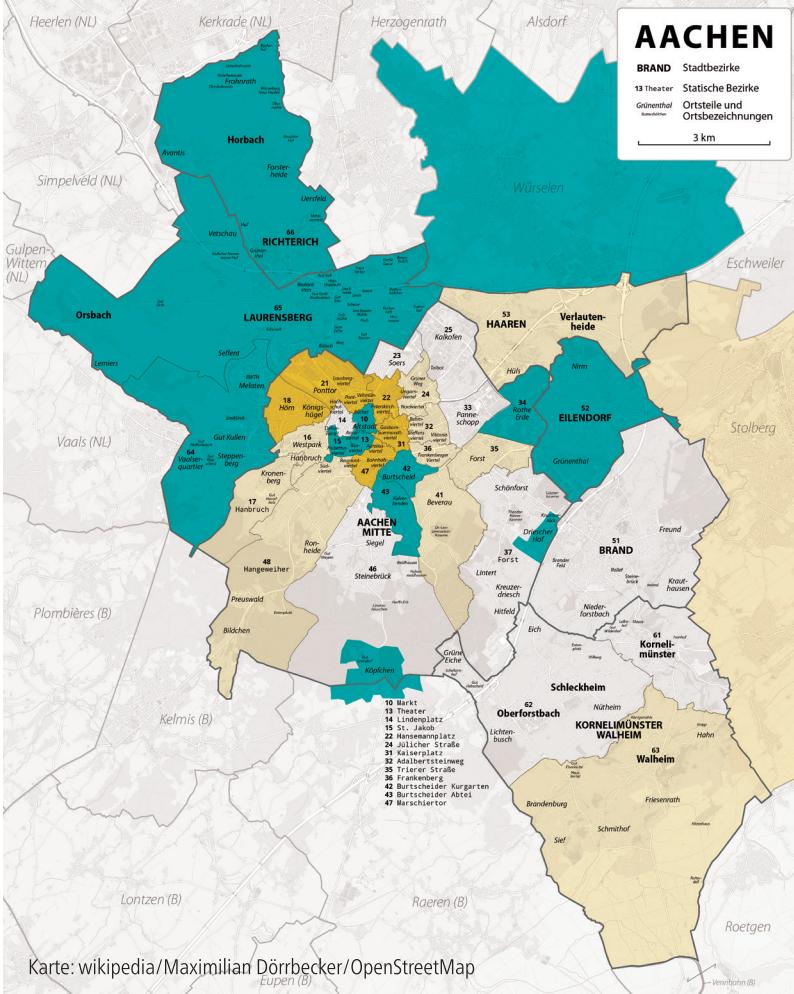
Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung des Bewegungsapparates ergänzt durch Übungen zur Förderung der Balance und Koordination.

Unsere bisherigen Kooperationspartner!



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

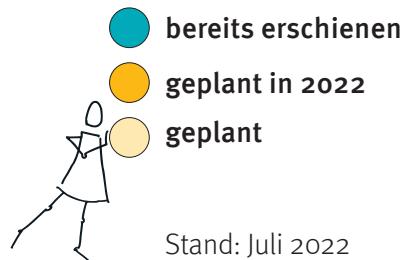




Unser Projektplan

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.





Unser Angebot im Detail

2. Der türkise Tisch

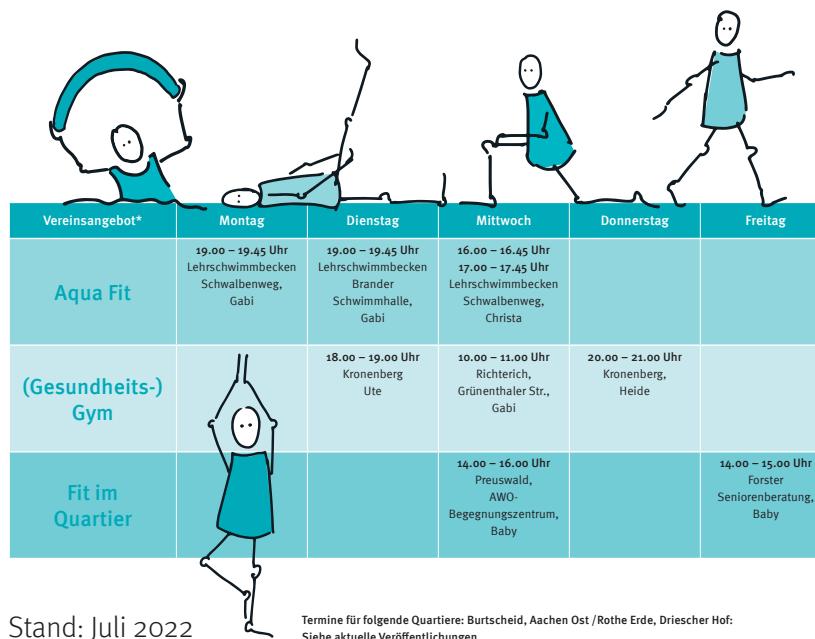
Wir erstellen eine Mobile Pop-up Infoveranstaltung zu den verschiedenen Gesundheitsthemen; kurzweilig moderiert mit Spezialisten aus Medizin, Sport und Lifestyle!

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

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
Kraftraining, 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

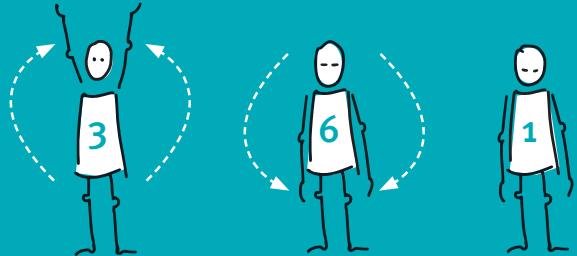
Der Yogabaum ist
eine stehende Gleich-
gewichtsübung!
Konzentriere Dich und
finde deine Balance!
Starte den Einbeinstand
langsam!



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.aachen-los.de · info@aachen-los.de