



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“!

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

Das Programm:

- 12P LUNG: Einlass
- 13P LUNG: Begrüßung durch Herrn Oberbürgermeister Herr von Hippo und Frau Dr. von Salska, Live-Musik!
- 14P LUNG: Moderierte Expertenrunde (Robert Eusebius)
- 15P LUNG: Gesundheitsförderung durch Dr. Ingrid Krieger, Gesundheitsförderung durch Dr. Ingrid Krieger, Gesundheitsförderung durch Dr. Ingrid Krieger
- 16P LUNG: Zeit für Gespräche mit Dr. Ingrid Krieger, Gesundheitsförderung durch Dr. Ingrid Krieger
- 17P LUNG: Ende der Veranstaltung

aachen-los!

PFLEGEN ODER GEPFLEGT WERDEN
- damit wir nicht alt aussehen -

Wann? Am 8. November 2018
von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Einlass ab 17:15 Uhr

Wo? In den Luisensälen
des Lutherspiegels Aachen (Bismarckstr. 56, 52084 Aachen)

PROGRAMM:

1. Begrüßung: Aachen-los!
2. Vortrag 1: All werden und das Leben ist ein Geschenk
3. Vortrag 2: Pflege und Pflege

Als Aussteller präsentieren wir: Dr. Ingrid Krieger, Dr. Ingrid Krieger, Dr. Ingrid Krieger

Quartiersspaziergang
Groß und Klein gemeinsam unterwegs auf Driescher Hof

Das Stadtmüllerei Forst / Driescher Hof und Aachen-los! e.V. laden herzlich ein

Dienstag, 16. November, 15 Uhr
Treffpunkt: Forsthaus Driescher

Wollen Sie Bewegung in der Luft bringen und gleichzeitig den Klimaschutz unterstützen?

Das Stadtmüllerei Forst / Driescher Hof und Aachen-los! e.V. laden herzlich ein

Wollen Sie Bewegung in der Luft bringen und gleichzeitig den Klimaschutz unterstützen?

Das Stadtmüllerei Forst / Driescher Hof und Aachen-los! e.V. laden herzlich ein

5. Digitaler Aachener FrauenGesundheitstag

Die Luft, die wir atmen!

08.03.2021



Komm, wir gehen! Aktiv tut gut!

AG 186

MVZ Chirurgie Aachen GmbH

LUISSEN AACHEN

vhs Volkshochschule Aachen Online-Veranstaltung

Lipödem

Nicht einfach nur dick

Apple

Pear

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!



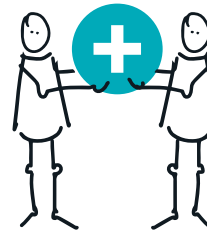
Körperliche Ebene:

- 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!

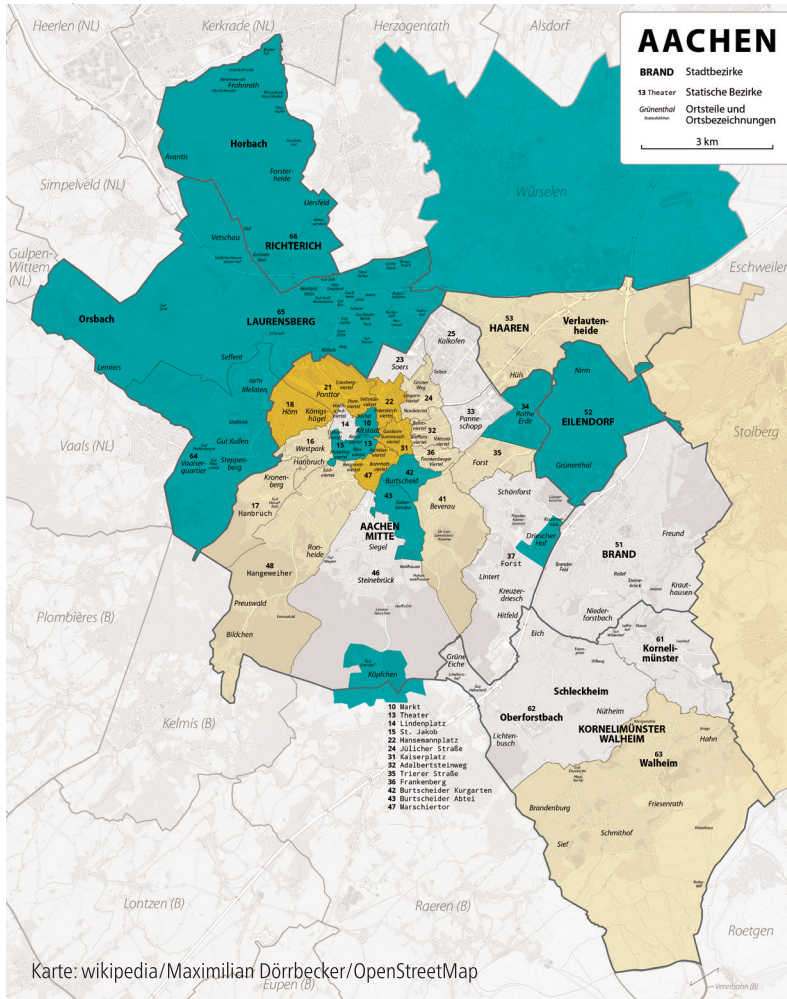


Unsere Ziele

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



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

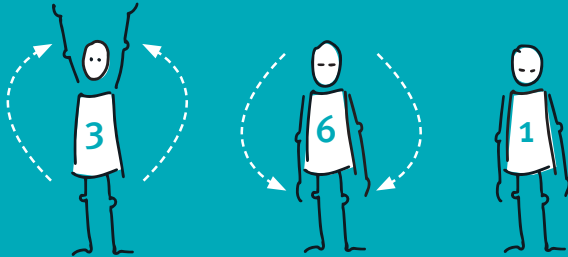
Der Yogabaum ist
eine stehende Gleich-
gewichtsübung!
Konzentriere Dich und
finde deine Balance!
Starte den Einbeinstand
langsam!



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