

LEvital-Tage 2021 - Onlineprogramm

Ein buntes Onlineangebot rund um das Thema Gesundheit erwartet Sie vom 26.-29.4.2021. Neben vielen Livestream-Angebote finden sie auch Mitmachangebote als Videos.

Alle Livestream-Angebote benötigen eine vorherige Anmeldung, damit Sie rechtzeitig den Zugangslink erhalten. Voraussetzungen zur Teilnahme: Internet, mobilfähiges Endgerät, Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine Kamera wäre optimal.

Nr. 1: Zumba

TSV Leinfelden, Ariane Robeller

Zumba bedeutet, Spaß, Tanz, Koordination, gute Laune. Da muss man dabei sein.

**Montag, den 26.04.2021,
18.30-19.30 Uhr**

Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 2: Vortrag: Gesund mit der Natur - mehr als nur lecker- heimisches Superfood.

Naturheilpraxis, Beate Graf

Dienstag, den 27.04.2021, 18 Uhr

Anmeldung: graf@naturheilpraxis-leinfelden.de

Nr. 3: Präventionsberatung stärkt pflegende Angehörige

Compass private Pflegeberatung, Simone Bartels; Katja Pandza

Gut für sich selbst zu sorgen, ist die solide, langfristig tragfähige Basis, für die Pflege eines Familienmitglieds. Sich präventiv beraten zu lassen und präventiv zur Erhaltung der eigenen Lebensqualität beizutragen, ist sehr wichtig.

**Mittwoch, den 28.04.2021,
10 Uhr und 15 Uhr**

Anmeldung bis zum 26. 4.2021: heike.schoenthal@compass-pflegeberatung.de

Nr. 4: Aktiv 60 Plus

TSV Leinfelden, Sabine Henschke

Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper auf 60+ abgestimmt. Mach mit - bleib fit.

Mittwoch, den 28.04.2021, 18-18:45 Uhr

Bitte einen Stuhl bereitstellen.

Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

Nr. 5: Fitmix

TSV Leinfelden, Inge Gußmann

Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper mit allen Facetten, die zur Erlangung einer guten Fitness notwendig sind

**Mittwoch, den 28.04.2021,
19.30 - 20.15 Uhr**

Sie benötigen eine Gymnastikmatte.

Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

Nr. 6: Faszien Release

VHS LE, Laura Tarapore

Mit einer Faszienrolle und -kugel werden Sie lernen, wie Sie durch lösende Techniken die Struktur der Faszien wieder verbessern. Ziele: verbesserte Elastizität und Stabilität der Faszien, Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, koordinativer Bewegungsabläufe, erhöhte Körperwahrnehmung und Schmerzreduktion.

**Donnerstag, den 29.04.202,
10.00 - 10.45 Uhr**

Sie benötigen eine Faszienrolle und -kugel.

Anmeldung: l.tarapore@le-mail.de

Nr. 7: Lebe Balance - werden Sie zum Meister Ihres Alltags!

AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Fils, Martin Walther

Stress ist nicht gleich Stress. Jeder nimmt belastende Situationen unterschiedlich wahr. Problematisch wird es erst, wenn der negativ erlebte Stress überhandnimmt.

Damit es gar nicht so weit kommt, gilt es die eigene psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu stärken. Erfahren Sie mehr über das AOK-Präventionsprogramm "Lebe Balance" mit dem Ziel achtsamer zu sein, bewusst Ihre persönlichen Schutzfaktoren zu stärken und Ihr Leben intensiver nach Ihren Werten auszurichten. Einfache und kurze

Achtsamkeitsübungen machen das "Lebe Balance"-Programm erlebbar.

Donnerstag, den 29.04.2021 um 17 - 18 Uhr (max. 20 TN)

Anmeldung bis zum 23.04.2021: karin.neifer@bw.aok.de, Tel. 07021 721-354

Bitte geben Sie Datum und Titel des Vortrags an, sowie Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse an. Den Zugangslink mit aktuellem Browser Google Chrome oder Firefox öffnen.

Nr. 8: Zumba/BBP

TSV Musberg, Hetty Hirschbach

Zumba ist eine ideale Kombination aus Spaß und Tanz, so dass Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Den zweiten Teil der Stunde rundet dann ein Bauch-Beine-Po Training ab.

**Donnerstag, den 29.04.2021
um 18 Uhr**

Anmeldung bis zum 26.04.2021: h.hirschbach@gmail.com

Nr. 9: Bodyweight

TSV Leinfelden, Katrin Beer

Ein effektives Ganzkörpertraining nur mit dem eigenen Körpergewicht - es werden keine speziellen Hilfsmittel benötigt.

**Donnerstag, den 29.04.2021,
18.30 - 19.15 Uhr**

Sie benötigen eine Gymnastikmatte.

Anmeldung: inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de.

LEvital-Tage 2021 - Onlineprogramm

Auf der städtischen Homepage www.Leinfelden-Echterdingen.de finden Sie eine Auswahl von Videos rund um Bewegung und Gesundheit. Von A wie Aktiv 60+, bis Z wie Zumba. Klicken Sie sich mal rein!

Aktiv 60Plus

TSV Leinfelden, Monika Zimmermann
Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper auf diesen Personenkreis abgestimmt. Bitte einen Stuhl zur eventuellen Unterstützung bereitstellen.

Ashtanga Yoga

TSV Musberg, Heike Bering
Sie werden in dieser Stunde eine einzigartige Erfahrung von "Meditation in Bewegung" machen. Ashtanga Yoga basiert auf der Methode von Dr. Roland Steiner. Sie benötigen eine rutschfeste Matte und kleines Handtuch, eventuell eine Decke.

Bewegte Pause am Arbeitsplatz

TSV Leinfelden, Sabine Henschke
Die Bewegte Pause ist eine Kurzaktivierung direkt am Schreibtisch. Sie lernen entsprechende Übungen kennen und fühlen sich dadurch wieder frischer. Die Übungen finden direkt am Schreibtisch statt.

Fit im Alltag

TSV Musberg, Sabine Häußler
In dieser Stunde gibt es eine bunte Mischung aus Übungen zum Gleichgewicht, zur Koordination und Kräftigung. Ein Stuhl darf zur Unterstützung bereitstehen.

Fitmix

TSV Leinfelden, Sabine Henschke
Ein ganzheitliches Training für den ganzen Körper mit allen Facetten, die zur Erlangung einer guten Fitness notwendig sind. Sie benötigen eine Gymnastikmatte.

HILIT

TSV Leinfelden, Inge Gußmann
HILIT ist ein effektives Intervalltraining ohne Sprünge, das optimal den Stoffwechsel anregt und Spaß macht. Sie benötigen eine Gymnastikmatte.

Mama fit-Baby mit

TSV Leinfelden, Claudia Cremer
Mama fit-Baby mit ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm, das junge Mütter nach der klassischen Rückbildungsgymnastik unterstützt. Werden sie (wieder) fitter. Sie brauchen einen Luftballon oder einen weichen Ball, Ihr Kind kann mit dabei sein.

Öl & Heilsalbe aus Ringelblumen (Calendula) selber machen

StadtSeniorenRat, Sigrid Müller
Getrocknete Ringelblumen mit Öl erhitzen, dies kann pur verwendet als Hautöl werden. Aus dem Öl kann man auch eine Salbe herstellen. Beides für trockene Haut und rissige Lippen.

Wellness für den Stoffwechsel

Praxis für Naturheilkunde, Astrid Schweizer
Ein Leberwickel mit Schafgarbenkraut wirkt Leber stärkend, Galle anregend, löst krampfartige Magen- Darmbeschwerden und entschlackt - auch in Verbindung mit einer Heilfastenkur. Was Sie dazu benötigen und wie ein Leberwickel angelegt wird, erfahren Sie Schritt für Schritt in einem kleinen Video. Es ist ganz einfach, braucht nicht viel - nur ein wenig Zeit

Wirbelsäulen Gymnastik im Stehen

TSV Musberg, Hartmut Frank
In dieser Stunde geht es um die Mobilisation der Wirbelsäule und die Kräftigung der Muskeln, die die Wirbelsäule umgeben.

Zumba Gold

TSV Leinfelden, Ariane Robeller
Zumba bedeutet Spaß, Tanz, Koordination, gute Laune. ZumbaGold ist für die zweite Lebenshälfte konzipiert.



...ist ein Zusammenschluss verschiedener Akteure aus dem Bereich Gesundheit & Prävention. Ziel ist es, die vielfältigen Angebote in unserer Stadt zu vernetzen und weiterzuentwickeln.

Sie haben Fragen oder möchten Teil des Netzwerks werden?

Infos und Kontakt unter: 0711 1600-299/-251/-229 oder unter levital@le-mail.de