

COVID & CO. -

Immunstärkung Leistungsfähigkeit Aktivierung Achtsamkeit Kraft
Wissen Austausch Motivation Akzeptanz Vitalität positives Denken
Atmung Konzentration Energie Ausdauer Belastbarkeit Selbstliebe
Entspannung Beweglichkeit Zuversicht Bewegungsfreude gesunde Fitness

für mich aktiv...

Ein Projekt der Arbeitsgemeinschaft Gesundes Chemnitz – Chemnitz bewegt sich

- ✓ Für jeden Interessierten, der nach durchlebter Erkrankung seine volle Leistungsfähigkeit noch nicht zurückgewonnen hat und für seine Gesundheit aktiv werden möchte.
- ✓ Kostenfreie Begleitung durch erfahrene und kompetente Präventionspartner.
- ✓ Ohne Anmeldung und für Sie frei und individuell planbar.



Werden Sie für SICH aktiv!

Die Arbeitsgemeinschaft Gesundes Chemnitz unterstützt Sie kostenfrei und krankenkassenunabhängig.

Motivationstreffen: „COVID & CO. – gut informiert“

60 min Wissen – Information – Motivation und Austausch:

- Was beinhaltet dieses Projekt und was kann ich erwarten?
- Wie kann ich durch Bewegung nach Krankheit wieder fit und leistungsfähig werden?
- Was sind Aktivtreffen? Wie erfahre ich Termine?

Start im
März 2023
Einstieg immer möglich...

Aktivtreffen: „COVID & CO. – für mich aktiv“

Was erwartet mich? Ab in die Natur – mit Atemtraining, Bewegungsübungen, Entspannungssequenzen und Wissensvermittlung Schritt für Schritt und frei angepasst an die Teilnehmer in max. 60 min Motivation, aktiv sein und Austausch unter Gleichgesinnten

Meine Angebote: Unter dem QR – Code finden Sie alle Informationen zu den Treffen. Planen Sie entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse Ihre Teilnahme.

Wer ist für mich da? Gut beraten und begleitet durch erfahrene - qualifizierte Präventionskursleiter:

Maik Breitfeld
Silvio Reiß
Axel Engelhardt
Anke Otto

info@chemnitz-vital.de
yogazentrum-info@web.de
axel@punkt-balance.de
anke.otto.anke@googlemail.com

Tel. 0371 - 49529633
Tel. 0371 - 3340870
Tel. 0371 - 3899289
Tel. 0176 - 64066969

Veranstaltungstermine
Immer aktuell für Sie:



Wir freuen uns auf Sie - gemeinsam stark für Ihre Gesundheit!

<https://chemnitz-vital.de/covid-co.html>