



Programm

NN

*Impulsvortrag
Du muasch ned, du derfsch*

*„Mit mehr Bewegung zu mehr
Lebensqualität“*

Gundolf Greule

*actio vitalis gmbh
Hauptstraße 17
75385 Bad-Teinach-Zavelstein
email info@actiovitalis.de
Fon 07053-92235
Fax 07053-92236*

Impulsvortrag „Du muasch ned, du derfsch“

Tag/Dauer	Programm/Aktivitäten
Zeitraum Abendveranstaltungen (21 Uhr)	
ca. 1 min	Begrüßung und Sensibilisierung zum Thema Bewegung. Methode Begrüßung durch „Ellbogentouch“. (Mit Zuschauer möglich). Ich begrüße die Menschen im Saal. (kurzinfo: Man muss im Leben nicht immer das Gleiche machen dient für mich zur Überleitung auf den Hauptteil).
ca. 5 min	„Geschichtle“ zu Damen und Mountainbike. Erkenntnis mit der richtigen Methode geht alles! Es gibt zu jedem Problem eine Lösung. Geschichtle mit „Gartenwegle“ (Ansprechen der Handicap Lösung zu den Bewegungsvorschlägen)! Kraft und Balance Check
ca. 5 min	(Brauche jetzt einen Stuhl) Mit den Übungen zu mehr Bewegungsspielräumen! Alltag, Herz und Hirn gehören zusammen (Problem Sitzen – Mehr Bewegung – Wenn Erkennungszeichen mache - aufstehen). „6 Schreiben“
ca. 5 min	Motivation ist alles. Du muasch ned, du derfsch ist Leitsatz. Bewegung ist wie ein Medikament, kann erhebliche Nebenwirkungen haben! Löst aber bei richtiger Anwendung fast alle Probleme(Krankheiten, Partnerschaft, Sex, Beruf, Finanzen)!
ca. 3 min	Jetzt Musik. Hampelmann im Sitzen! (wenn nicht gleich klappt einfach mal trainieren und vor allem nicht aufgeben – Hauptsache Bewegung). Abschluss durch Stampf laut --- Stampf leise. Schlussbildung bei leisem Stampf durch Aufruf zum besseren Kennenlernen des eigenen Körpers.

Zeitschiene nahezu beliebig auszudehnen.