

## Bewegung für mehr Gesundheit

Zu wenig Bewegung ist eine Ursache für viele Krankheiten. Ausreichende und richtige Bewegung hilft, Beschwerden zu mildern und Krankheiten zu verhindern.

**Sie möchten sich mehr bewegen? Wir unterstützen Sie dabei!**

### Bei uns bekommen Sie

- Tipps für mehr Bewegung in Ihrem Alltag
- Übungen für Zuhause um Beschwerden zu lindern
- Informationen über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe
- Beratung zu Themen wie Kurskosten und Teilnahmebedingungen
- Unterstützung bei Anmeldungen

Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin für sich, Ihre Familie oder eine Gruppe, wenn Sie mit uns über diese Themen sprechen wollen.

**Jeden Mittwoch 11.15 – 12.30 Uhr**

Ort: LIGA Beratungsstelle, Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen

#### Ein Angebot von:

LIGA – Gesundheitszentrum Gröpelingen

#### Veranstaltungsort:

LIGA Beratungsstelle

#### Adresse:

Lindenhofstraße 18

28237 Bremen

#### Telefon:

0421 24 40 72 66

#### E-Mail-Adresse:

[info@liga-groepelingen.de](mailto:info@liga-groepelingen.de)

#### Internetadresse:

[liga-groepelingen.de](http://liga-groepelingen.de)

#### Nächste Termine:

- 17.07.2024, 11:15 – 12:30
- 24.07.2024, 11:15 – 12:30
- 31.07.2024, 11:15 – 12:30
- 07.08.2024, 11:15 – 12:30
- 14.08.2024, 11:15 – 12:30

#### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

#### Kosten:

kostenfrei