

Liebe Landfrauen,

Liebe Vorstandsdamen der Ortsvereine und Bezirksvereine,

Wir starten das Bildungsprogramm Herbst/Winter 2020

mit der *Digitalen Reihe*: "Familie aktiv - Bewegung als Medizin" mit Prof. Dr. Lutz Vogt

Bevor wir Sie näher mit unserem konkreten Angebot vertraut machen, erlauben Sie uns, das aktuelle Bildungsprogramm 2020 vorzustellen. Das Motto: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ (*Pippi Langstrumpf*).

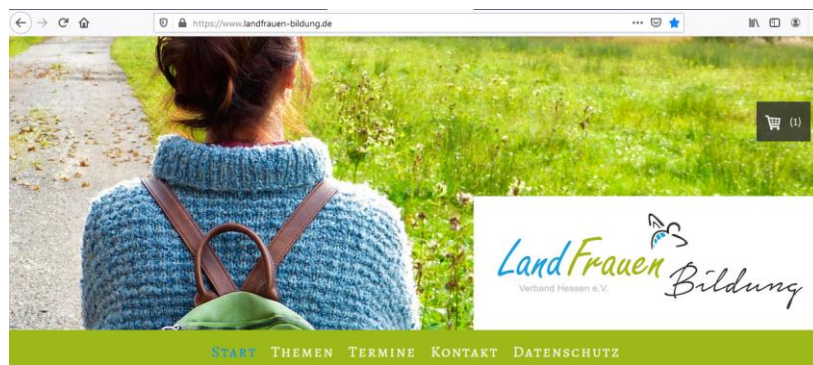
Das **Distanz-Gebot**, das mit der Gefahr der Ansteckung mit Covid-19 einhergeht, wollen und müssen wir befolgen. Deshalb sind die Bildungsangebote des Landesverbandes in diesem Jahr überwiegend digital. Sie finden via Zoom als Online-Seminare, Online-Vorträge, Online-Diskussionsrunden, Webtalks oder als digitaler Kaffee-Klatsch statt.

Die Digitalen Reihen können Anlass sein, sich nicht nur online sondern auch **persönlich zu treffen**. Vielleicht in kleiner Gruppe vor dem Laptop¹ oder in einer Landfrauenrunde, die sich im Anschluss der Veranstaltung trifft. Das Besondere an der *Digitalen Reihe: Familie aktiv* ist, dass neben den Vorträgen mit Webtalk auch **Videos für das Heimtrainings-Programm** „Bewegung als Medizin“ zur Verfügung stehen.

Sportliche oder gesundheitsinteressierte „Laptop-Landfrauen“ buchen individuell oder gemeinsam in kleiner Gruppe den Online-Vortrag mit Prof. Dr. Lutz Vogt und testen zudem das **Video-Heimtrainingsprogramm**². An einem anderen LANDFRAUEN-TAG treffen sich bewegungs- und gesundheitsinteressierte Landfrauen (vielleicht im Freien oder in einem geeigneten Raum) berichten über den Vortragsabend und das Video. Bewegen sich gemeinsam, wie im Video angeregt³. Vielleicht auch regelmäßig. Denn zu jedem Online-Termin gibt es ein neues Heimtrainings -Video. Abwechslung ist garantiert. Alle Landfrauen (mit und ohne Internet) sind nun dabei, machen mit, bleiben oder werden fit!

Auf der neuen Website www.landfrauen-bildung.de finden Sie

unser **aktuelles Bildungsprogramm Herbst/Winter 2020**. Gerne weitersagen und weitersenden!



¹ Es ist auch möglich den Laptop an den Fernseher oder einen Beamer anschließen, um dann ganz komfortabel gemeinsam zu schauen. Wie das geht? Rufen Sie in Friedrichsdorf an! 06175 – 77073

² Die Videos finden Sie auf der Website: www.landfrauen-bildung.de/termine/

³ Vielleicht mit einem kleinen „Spickzettel“ für die wichtigsten Übungen.

Bildungsprogramm Herbst/Winter 2020

Digitalen Reihe: "Familie aktiv - Bewegung als Medizin" mit Prof. Dr. Lutz Vogt

Prof. Dr. Lutz Vogt von der Goethe-Universität Frankfurt am Main lädt regelmäßig zu digitalen Vorträgen mit Diskussionsrunden im WEBTALK ein. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der R+V BKK statt.

Stress und Bewegungsarmut führen zunehmend zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann diesen Erkrankungen vorbeugen und steigert zudem Gesundheit und Lebensqualität.

Prof. Vogt erläutert im **ersten Online-Vortrag "Bewegung ist Gesundheit"** welchen Einfluss Bewegung auf das Wohlbefinden, das Herz-Kreislauf-System, die schulischen Leistungen und nicht zuletzt auf das Krankheitsrisiko und das Sterberisiko haben.

Im **zweiten Online-Vortrag "Bewegung im Alltag"** steht die Grunderkenntnis des Sportmediziners Willdor Hollman „Bewegung ist die beste Medizin. Kostenlos und ohne Nebenwirkungen“ im Mittelpunkt. An diesem Abend wird Prof. Lutz Vogt die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene erläutern, damit Bewegung ihren Gesundheitsnutzen voll entfalten kann.



Auf der Website der hessischen Landfrauen (www.landfrauen-hessen.de) und auf der Bildungs-Website (www.landfrauen-bildung.de) finden Sie nähere und ausführlichere Informationen.

Die Termine im Überblick

Digitale Vorträge mit Diskussionsrunden, montags von 19.00 bis 20.00 Uhr

24.08.2020 Bewegung ist Gesundheit! Bin ich gesund?

28.09.2020 Bewegung im Alltag: vielseitig - wirkungsvoll - gesund.

19.10.2020 Übungsgeräte in Stadt und Park - attraktiv und gesund?

23.11.2020 Mit Bewegung als Medizin - gesund alt werden.

14.12.2020 So finden Sie gesunde Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.

Die **Videos des Heimtrainingsprogramm** "Bewegung als Medizin" motivieren zum Mitmachen und Umsetzen. Die **Links** werden zu den einzelnen Vortragsterminen veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Ihre Buchungen und Ihre rege Teilnahme. Bleiben Sie aktiv. Und ganz besonders wichtig: Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Hildegard Schuster für den Landesvorstand und

Carola Biaesch für das Team der Landesgeschäftsstelle