



Herzlich. Echt. Verlässlich.

# MEIN BEWEGTER ALLTAG

Impulsvortrag

Wie wird Bewegung im Alltag alltäglich?

Welche Auswirkungen hat Bewegungsarmut auf meine Gesundheit?

Wie wirken sich Routinen und regelmäßige Bewegung auf meinen Körper und Geist aus?

Wie schaffe ich es unkompliziert, Bewegung in meinen Alltag zu integrieren?

Neben verschiedenen, einfachen, kreativen Übungen, verraten wir Dir Tipps und Tricks wie Bewegung alltäglich werden kann.

KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen