INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME

Wir freuen uns auf Sie!

Treffpunkt

Sonntags, 13:15 Uhr
Wellbachschule
Schlehenweg 24
33609 Bielefeld/Baumheide

Die Idee

Mitmachen können alle (Allein-) Erziehenden, die Zeit und Lust haben, sich auf den Weg zu machen.

Kinder im Grundschulalter können während des Spaziergangs beim Open Sunday in der Wellbachschule teilnehmen. Kleine Kinder können zum Spaziergang mitgebracht werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Komm.

wir gehen spazieren.

Ansprechpartner*innen

Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt
Projektkoordinatorin
„Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden"
Tel.: 0521 51 34 763
lisa.steiner@bielefeld.de

Sportbund Bielefeld
Sylvia Frommann
Tel.: 0521 52 51 550
s.frommann@sportbund-bielefeld.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:

sportbund # BI BIELEFELD

Stadt Bielefeld
Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

sportbund # BI BIELEFELD

„Komm, wir gehen spazieren"

Baumheide

(Allein-) Erziehenden Spaziergang

"Gemeinsam Gesund"

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dafür bleibt im Alltag (Allein-) Erziehender häufig wenig Zeit. Das Projekt „Gemeinsam Gesund" bietet Unterstützung und den Raum, etwas an diesem Alltag zu verändern. Der Spaziertreff bietet die Möglichkeit, sich ungezwungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen und das Alles an der frischen Luft.

Genau das Richtige

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund!
Wer sich geme gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Spazier-Treffs in Baumheide genau das Richtige.

"Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit!"

Spazierengehen...

- entspannt und sorgt für gute Laune.
- Stärkt den Kreislauf und verbessert das Immunsystem.
- hilft gegen Verspannungen und lindert das Stressempfinden.

Einfach mal mitgehen!

Das erwartet Sie

- Spaziergänge mit anderen Müttern und Vätern
- Auf die Gruppe angepasste Runden durch Quartier, Natur und nähere Umgebung
- Spaß und ein nettes Miteinander

Sicher begleitet

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Spazier-Treff-Pat*innen freuen sich darauf, Sie bei Ihren Spaziergängen zu begleiten.

Komm, wir gehen spazieren.