

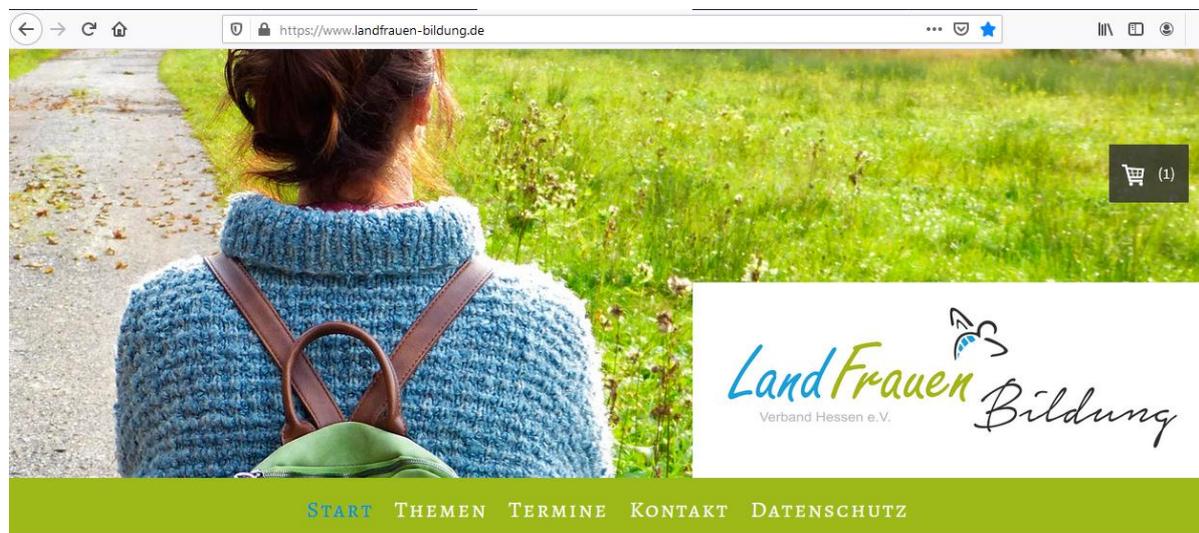
Liebe Landfrauen,

wir starten das **Bildungsprogramm Herbst/Winter 2020** mit der Digitalen Reihe: **"Familie aktiv - Bewegung als Medizin"** mit Prof. Dr. Lutz Vogt von der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

Bevor wir Sie auf Seite zwei 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).

Mit der Covid-19 Ansteckungsgefahr geht ein Distanz-Gebot einher, das wir befolgen wollen und müssen. 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.

Neugierig? Auf der **neuen Website [www.landfrauen-bildung.de](https://www.landfrauen-bildung.de)** finden Sie das aktuelle Bildungsprogramm Herbst/Winter 2020. Gerne weitersagen und weitersenden!



Unter *Themen/ Digitale Reihen* finden Sie ein vielfältiges Angebot.

Auf der Website können Sie über ein **Anmeldeformular** oder über den **Web-Shop** die ausgewählte Veranstaltung buchen. Bitte nicht wundern, auch wenn die Veranstaltung kostenfrei sein sollte, ist eine Buchung erforderlich. Über diese erhalten Sie den Zugangslink zur Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!!!

## 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](http://www.landfrauen-hessen.de)) und auf der Bildungs-Website ([www.landfrauen-bildung.de](http://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** 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