

„Kleine Bewegungen, große Wirkung – Bewegungsseminar für mehr Wohlbefinden im Alltag“ am 25.04.2026



GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM

„Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.“

Verspannungen, Rückenschmerzen oder das Empfinden, unbeweglich und verspannt zu sein – viele von uns kennen das. Dabei lässt sich schon mit kleinen, gezielten Bewegungen im Alltag viel für das eigene Wohlbefinden tun. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper besser verstehen und durch einfache Übungen Verspannungen und Schmerzen vorbeugen können. Dabei geht es nicht um sportliche Leistungen, sondern um Achtsamkeit, Freude an Bewegung und ein besseres Körpergefühl.

Das Seminar lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, neue Bewegungsimpulse zu entdecken und mit Leichtigkeit mehr Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

Bitte tragen Sie für das Seminar bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Gymnastikmatten haben wir im Gesundheitstreffpunkt vor Ort.

Leitung:

Anke Klepser, Sportpädagogin, Turnverein 1890 Edingen e.V.

- Termin: Samstag, 25. April 2026, 10-16 Uhr
- Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim, 4. OG (barrierefreier Zugang über den Fahrstuhl möglich)
- Kosten: **15 Euro** (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: **12 Euro**)
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 10. April 2026.

Das Seminar wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.



Anmeldung

Bitte einsenden per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail an projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder telefonisch unter 0621-339 18 18 anmelden.

Zum Seminar „Kleine Bewegungen, große Wirkung – Bewegungsseminar für mehr Wohlbefinden im Alltag“ am 25. April 2026 melde ich mich verbindlich an. Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die im Internet einzusehen sind unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/seminare-fuer-selbsthilfegruppen.

Name, Vorname: _____

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe): _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

„Qualifizieren.Begleiten.Stärken.“