

Liebe Interessierte,

Sie haben es sicherlich schon gehört, dass Bewegung im Alltag wichtig ist, um gesund zu bleiben. Nun ist es oft schwierig, Termine für den Sport in der eng verplanten Woche unter zu bekommen.

Das **Bewegungsnetzwerk 50+** möchte hier eine Unterstützung anbieten. Mit dem Projekt „3000 Schritte mehr gehen am Tag“ können Sie schon viel für Ihre Gesundheit erreichen. Im **Gesundheitsgarten MENTALIS der KRH Klinikum Psychiatrie Wunstorf GmbH** wählen wir eine Route aus, die diese 3000 Schritte ermöglichen. Mit einer Strecke von knapp drei Kilometern tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern erkunden auch noch gleichzeitig den schönen Park der Klinik. Neben der botanischen Vielfalt gibt es dort Kunstprojekte und auch verschiedene Anregungen zur Bewegung zu entdecken. Wir laden Sie herzlich ein, diesen Weg zu erkunden.

3000 Schritte mehr am Tag - Das tun Sie für Ihre Gesundheit!

Nun wollen Sie sicherlich auch noch wissen, was Sie konkret für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie die Strecke regelmäßig gehen.

Die natürlichste und ursprünglichste Art der Fortbewegung ist das Gehen. Was über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen gehörte ist nun leider unmodern geworden. Aber 3000 extra Schritte pro Tag sind ein guter Anfang, um unsere Gesundheit deutlich positiv zu beeinflussen.

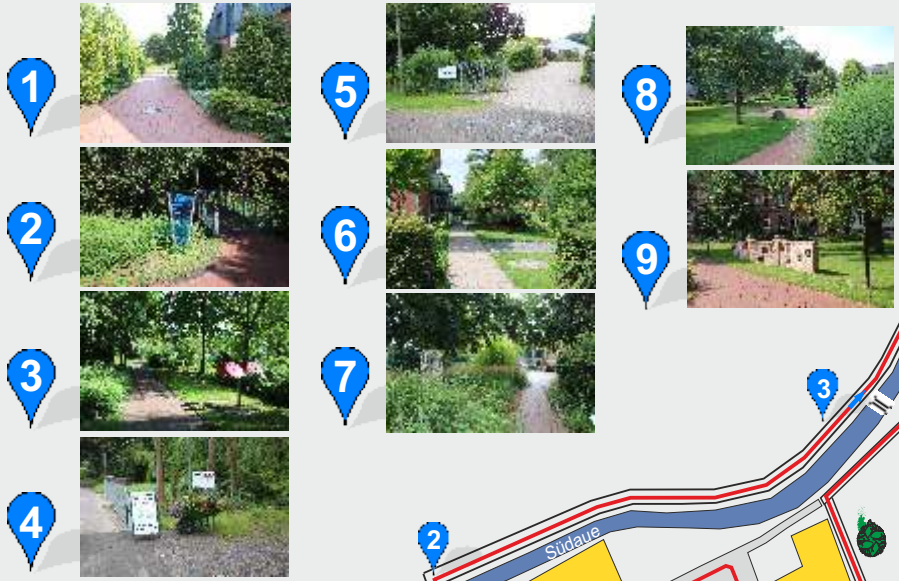
Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt - ebenso wie der Blutdruck. Die Blutfettwerte verbessern sich. Außerdem bekämpfen wir durch die zusätzliche Bewegung Übergewicht und beugen Diabetes vor. Und die Bewegung an frischer Luft tut auch unserer Laune gut!



**Koordinierungsstelle
Bewegungsnetzwerkpartner Wunstorf**
Uwe Laugisch
Telefon: 05031-14961
E-Mail: ulaugisch@t-online.de
www.bewegungsnetzwerk-wunstorf-50-plus.de

KRH Psychiatrie Wunstorf
Südstraße 25
31515 Wunstorf
Telefon: 05031-930
E-Mail: Christina.Kausch@krh.eu
www.krh.eu

„3000 Schritte mehr (pro Tag) gehen für die Gesundheit“



Bad Rehburg
B 441



Aktion „3000 Schritte mehr am Tag“

der **KRH** und dem **Bewegungs-Netzwerk Wunstorf 50 plus**

PSYCHIATRIE WUNSTORF