

Mit Online-Unterstützung

CyberFitness.de

Fitness für alle Levels. Online-Workouts, Livestreams und Kurse (Yoga, Abnehmen, Rücken-Coaching ...).

Kostenlose Teilnahme über den Gutschein-Code :

AOKNWHOME unseres BGM-Kooperationspartners die **AOK NordWest**

<https://www.cyberpraevention.de/aok/>

Bewegung

Übungsreihen und Workouts von **Gabi Fastner auf Youtube**. vielfältiges Bewegungs-Programm für alle Altersklassen und Beschwerden

Yoga-Übungen für Körper und Geist

Kostenfreie Yoga-Videos für Anfänger und Fortgeschrittene findest Du z.B. unter

<https://www.barmer.de/kursangebote/bewegung-und-fitness>,

ein weiteres frei zugängliches Angebot über: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance>



**Plant gemeinsam Aktivitäten!
Gebt Eure Erfahrungen und
Erlebnisse an uns weiter !**

Kontakt:

pieper@gab-bielefeld.de

c.koch@gab-bielefeld.de

Gerne mit Foto.

**Die besten Fotos werden
prämiert.**



Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand 07/ 2021



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

der



Fit und Aktiv durch den Sommer 2021

Angebote zur Gesundheitsförderung



Mit freundlicher Unterstützung durch die



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Fahrradtouren in und um Bielefeld

Tourenvorschläge z. B. unter <https://www.bielefeld.de> oder <https://kreisverbaende.adfc-nrw.de/kv-bielefeld> oder www.komoot.de

Joggen und walken „Bielefelder Runden“

<https://www.bielefeld.de/node/7738>

Tageswanderungen /-ausflüge in der Region.

Tipps unter: <https://www.bielefeld.de>, www.komoot.de, www.teutoburgerwald.de, www.geopark-terravita.de, www.teutonavigator.com/de/

Sport im Park

kostenloses Angebot über den Stadtsportbund www.ssb-bielefeld.de

Geocaching <https://www.geocaching.com>

Waldaufenthalte zur Entspannung

Stichwort Waldbaden, Näheres siehe: <https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben> oder <https://www.shinrinryoku.de>

Ein Picknick im Grünen

Naturdenkmale entdecken und staunen lernen

Tipp: <https://www.bielefeld.de/node/5173>

Federball und Tischtennis, Frisbee und Indiac

Standorte von Tischtennisplatten <https://spielplatznet.de>

Kicken und Dribbeln – Pritschen und Baggern

Fußball und Volleyball auf der grünen Wiese

Fitness- und Kraftübungen

auf dem Fitnessparcour am Johannisberg oder dem Calisthenics Park Kesselbrink

Die Vielfalt Bielefelds entdecken / Stadtteile erkunden

von Schröttighausen bis in die Windflöte, von Ummeln bis Altenhagen
„Reiseberichte“ aus den Stadtteilen:
Imposante Gebäude, Parkanlagen, Gärten, Kulturstätte, Museen, etc.

Speed-Dating: „Aktivpause am Arbeitsplatz“

Verabredung mit KollegenInnen zu einer **15-minütigen Bewegungspause** in der Mittagszeit (Ausgleichsgymnastik, Atemübungen, Federball ...)

Mikro-Abenteuer

z.B. eine Nachtwanderung, unter freiem Himmel schlafen, den Sonnenaufgang beobachten

INDOOR-AKTIVITÄTEN

Singen und tanzen, rocken und röhren ...

Für Dich allein bei einer one-man /one-woman-party im Wohnzimmer oder mit Freunden

Kreativ sein

zeichnen, malen, gestalten, töpfern, schnitzen, Texte schreiben, Poetry-Slam, Krimi-Dinner, Mandalas

Sanfte Körperpflege / Wellness

z.B. unter der Dusche **bewusst** alle Anspannung von Dir abfließen lassen oder ein wohltuendes (Fuss-) Bad mit deinem Lieblingsduft / einem Badesalz

Den Körper ausschütteln, Alltagsstress abschütteln z.B. nach schnellen Trommelrhythmen.

Einen guten Artikel zu der Übung findest Du hier: <https://susannereufer.com/stresssymptome-koerperlich-abschuetteln/>

Ein Glückstagebuch führen

schöne Momente und Augen-Blicke bewusst wahrnehmen und festhalten

Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Einblicke: <https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/>

Öfter LACHEN, auch über Dich selbst - und anderen ein freundliches Lächeln schenken

Mehr Bewegung ins Homeoffice bringen

z.B. über das Homeoffice-Bingo der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP > <https://www.lzg-rlp.de/de/nachrichten-detail/bewegung-im-homeoffice.html>

Mehr Action für mehr Lebensfreude

auf der Internetseite <https://www.actionforhappiness.de> findest Du unter der Kategorie INFO die Rubrik KALENDER mit **Anregungen für jeden Tag**.

Escape-Games für zuhause

z. B. auf <https://escaperoomspiele.com/> oder einfach „escape games für zuhause“ im Netz suchen. Oder Leute fragen, die sich auskennen. Qualitätiv gibt es da riesige Unterschiede

Gesunde Ernährung

viele gute Ernährungstipps bei Vorerkrankungen und entsprechende Rezepte findest Du unter <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/therapien/index.html>

