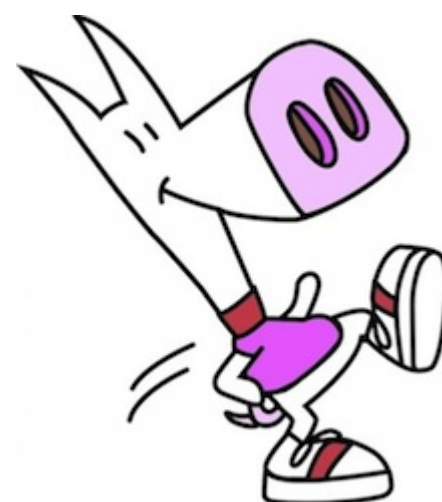


Bewegt GESUND bleiben in NRW!

Bewegt GESUND bleiben in NRW!

Im Rahmen dieses Programms will der KSB Höxter e. V. gemeinsam mit seinen Mitgliedsvereinen die vorhandenen Angebote und Strukturen zur Gesundheitsförderung sowie in der Prävention und Rehabilitation weiterentwickeln. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität und Gesundheit der Bevölkerung im Kreis Höxter zu erhalten und zu verbessern. **Was bedeutet Gesundheit eigentlich?** Die reine Funktionsfähigkeit des eigenen Körpers? Die Abwesenheit von Krankheit? Richtig ist: Gesundheit ist weit mehr als diese immer noch weit verbreitete Annahme.

Neben der körperlichen Fitness sind die individuellen psychischen und sozialen Bedürfnisse eines Menschen nicht zu vernachlässigen. Erst der Ausgleich in allen drei Bereichen lässt uns gesund bleiben. Die regelmäßige Bewegung, vielleicht sogar in gemeinsamer Runde, spielt für die Bewältigung unseres Alltages eine wichtige Rolle. **Sport und Gesundheit** Regelmäßiger Sport und Bewegung können einen maßgeblichen Beitrag leisten, unsere Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Mit dem Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ stellt daher der KSB Höxter e. V. die Weiterentwicklung des gesundheitsorientierten Sports im Kreis Höxter in den Mittelpunkt. Wir wollen den Ausbau qualifizierter Angebote von Bewegung, Spiel und Sport und die kommunalen Strukturen vorantreiben, die sich speziell an den Zielen von Gesundheit und Gesundheitsförderung ausrichten. Die Angebote helfen dabei, Krankheiten vorzubeugen und Genesung und Rehabilitation zu unterstützen.



Werden auch Sie Programmpartner! Sie finden das Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ gut? Ihr Verein oder Sportverband möchte den KSB Höxter e. V. dabei unterstützen und gleichzeitig selbst davon profitieren? Gerne, wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

Ihre Ansprechpartner

Arne Tegtmeyer

a.tegtmeyer@ksb-hoexter.de

Dienstag bis Freitag

9.00 Uhr bis 14.30 Uhr

<http://www.ksb-hoexter.de/de/themen/Bewegt-GESUND-bleiben-in-NRW?pdfview=1>