Aktiv Zeit Aktionen

Walkingtermine und Poster

AKTIVZEIT

SCHLUSS MIT PARKINSON

DIE GLOBALE BEWEGUNG

BEWEGEN

AUFKLÄREN

VERNETZEN

www.aktivzeit.org

START ZUM WELTPARKINSONTAG AM 11.4. 2022

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Bundesweite einheitliche Aktion von den deutschsprachigen PD Adventures initialisiert**
- **Durch Bewegungsprojekt AktivZeit Minuten sammeln unter www.aktivzeit.org**
  - **Jeweils ca. eine Stunde Walk mit Bewegungsübungen mit den Schwingringern smoveys**
  - **Für Mitbürger und Parkies nicht so gut zu Fuß sind und fürs Publikum Bewegungsübungen auf einer**
    Wiese am Start bzw. Endpunkt des Walks

  - **Integration aller örtlichen Parkinsonselbsthilfegruppen**
  - **40 sets smoveys stehen zur Leihe zur Verfügung**

  - **Walkeinladung für Parkinsonbetroffene und Angehörige und auch für Jedermann ob Jung oder Alt der Spaß an Bewegung hat**

  - **Örtliche smovey Trainer Integrieren**
  - **Jede Walkingstation bekommt smoveys für diese Aktion**
  - **Walk Kostenfrei**
  - **Spendenbox für Parkinsonforschung wird aufgestellt**

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsonselbsthilfegruppen und freemade**
- 10. April Sonntag Kick Off Walk zur AktivZeit Challenge Eröffnungs-Walk Frankfurt Mainuferpromenade 16.00 - 17.30 Uhr Steffi Wanner und Christian Beilke
- 15. April Karfreitag 1500 – 16.15 Uhr. Walk in Moers Treffpnkt Hotel van der Valk Melani Koch/Birgit Lange
- 16. April Ostersamstag Walk Klostergarten Kamp-Lintfort 11.00-12.15 Uhr mit Melanie Koch
- 22. April Freitag 18.00 -19.30 Uhr Walk im Stadtpark Rheinberg Melanie Koch und oder Petra Kubaschek
- 24.April Sonntag 15.00-16.15 Uhr Oberhausen Kaisergarten Melanie Koch
- 29. April Freitag 18.00 - 19.15 Uhr Zechenpark Kamp-Lintfort Melanie Koch

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsongruppen und freemade**
- 01. Mai Sonntag 14.00 – 15.15 Uhr Moers Jungbornpark Birgit Lange
- 06. Mai Freitag 18.00 – 19.15 Walk im Stadtwald Krefeld Melanie Koch Walking Leiterin
- 07. Mai Walk 11.00 - 12.15 in Goch Kessel Kirche .15 Uhr Silke van Beuningen
- 13. Mai 18.00 -19.30 Uhr Walk n Duisburg Regattastrecke Melanie Koch
- 15. Mai Gesundheitstag in Xanten 2 Walks 11.00- 12.00 hr und 14.00-15.00 Uhr Petra Kubascheck, Birgit Lange
- 22. Mai Sonntag 15.00 – 16. 15 Uhr Wesel Rheinwalk Silke van Beuningen
- 03. Juni Freitag 18.00 –19.15 Uhr Haus am See Geldern van Beuningen

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsongruppen und freemade

- Stuttgart
- München
- Berlin
- Hamburg
- Celle
- Lüneburg
- Münster
- Ibbenbüren
- Hannover
- Ibbenbüren

Bist du bereit?
Bald geht es los!
11.4.-11.6.2022
AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

freemade swing, move & smile mit smoFit Fit durch Bewegung

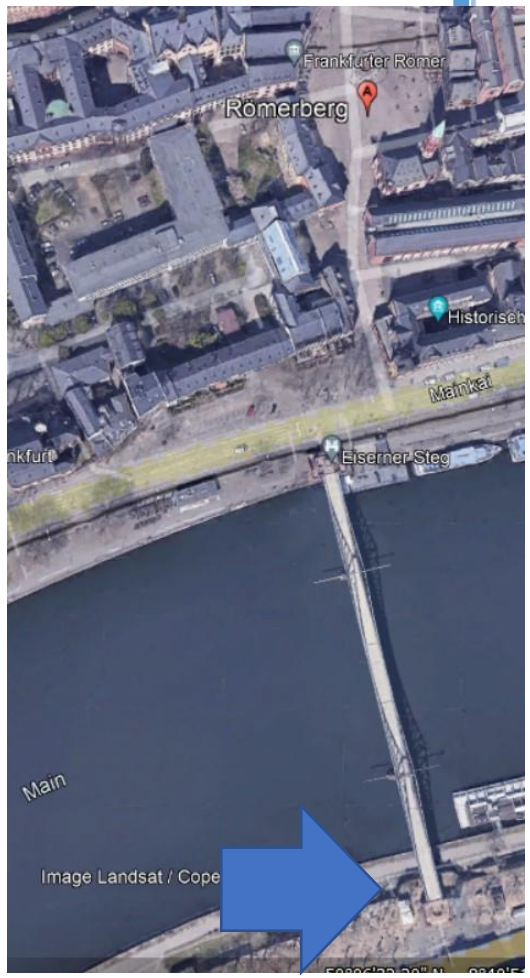
www.freemade.de / www.smofit.de

Marianne und Detlev Friedriszik
Johannes Laers-Str. 55
47495 Rheinberg
info@freemade.de
Tel: 02843 990338
www.freemade.de und www.smofit.de

freemade Aufgabe :

Menschen in positive Bewegung bringen
Durch Bewegung Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität
Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Physio- Ergotherapeuten, KLINIKEN
KITAS; Schulen, Senioreneinrichtungen und Vereine mit Reha Angebote
Kinderbewegungsprojekt:“ Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“
Ehrenamtlich durchgeführtes Projekt mit inzwischen 20 Schulen und 28 KITAS
Freemade ist Bewegungspartner auf der Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort
Leuchtturmprojekt bei den Leadern: Musterstadt Rheinberg Bewegt Jung und Alt
Homewohnanlage Genotrend Niederrheinmit Bewegungszentrum

ade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Plakat Beispiele