



SOLIDARITÄT IST MITGEFÜHL

Bewegen für den Frieden

Im Bürgerhaus Bad Berleburg

Am Samstag, den 19. März 2022

Von 10.00 – 18.00 Uhr

(Einlass ab 9.30 Uhr)



Der brutale Angriff der russischen Armee auf die Ukraine, begleitet von massiven Zerstörungen und Kriegsverbrechen an der Zivilbevölkerung, bringt unermessliches Leid über die Menschen.

Dies bewegt in diesen Tagen viele Menschen hier bei uns in Deutschland – und auch in Bad Berleburg. Die Kursleiter*innen aus dem Bereich Gesundheitssport im Raum der Stadt Bad Berleburg möchten gerne ein Zeichen setzen. „Wir wollen gemeinsam Solidarität mit der Bevölkerung der Ukraine zeigen und der Bedrohung ein friedliches, gewaltfreies Handeln entgegensetzen. Mit unserem Bewegungsangebot möchten wir ein Zeichen setzen – Bewegen für den Frieden.“

Es gibt ein festes „Tagesablauf – Bewegungsplan“. Es ist jeder herzlich eingeladen am Bewegungsangebot der Gesundheitssportler mitzumachen. Jeder kann sich seine passende Stunde aussuchen, oder aber ein „Ganztages-Fitness-Programm“ absolvieren. Jeder Teilnehmer*in kann spenden was er möchte, „so die Hauptorganisatorin Marion Noelling vom NETZWERK Gesundheit Wittgenstein.“

Das Geld aus der Spendenbox wird auf ein Konto für die humanitäre Hilfe in der Ukraine eingezahlt.

Aktion Deutschland hilft; Stichwort: Ukraine; IBAN: DE 62 3702 0500 0000 1020 30.

Bewegen für den Frieden

Bewegungsangebot:	Name Kursleiter:	Uhrzeit:	Pause:
HATHA YOGA	Ute Dornseifer	10.00 – 11.15 Uhr	
			11.15 – 11.30 Uhr
Vinyasa YOGA	Katrin Karger	11.30 – 12.30 Uhr	
			12.30 – 12.45 Uhr
HIIT – High Intensive Interval Training	Nico Hofmann	12.45 – 13.45 Uhr	
			13.45 – 14.00 Uhr
PILATES Ganzkörpertraining	Marion Noelling	14.00 – 15.15 Uhr	
			15.15 – 15.30 Uhr
Full Body Cardio / Kraft Mix	Rebecca Dienst	15.30 – 16.30 Uhr	
			16.30 – 16.45 Uhr
HATHA YOGA & Meditation	Steffi Bosch	16.45 – 18.00 Uhr	
		Abschluss Meditation für den Frieden	

Die Veranstaltung findet unter den aktuell gültigen Bedingungen der Corona Schutzverordnung für Sport in Innenräumen statt – 3 G (geimpft, genesen, getestet).

Also packt Eure Matte ein und alles was Ihr für Eure Stundeneinheit braucht (evtl. Kissen, Decke, Trinkflasche) für die Pausen bitte eigene Versorgung mitbringen. Zum Abschluss gibt es noch eine Meditation für den Frieden – bringt gerne eine Kerze (im Windlicht) mit.

Das Team der Gesundheitskursleiter freut sich auf eine große Teilnahme zu unserer Spenden Aktion # Bewegen für den Frieden und bedankt sich vorab bei der Stadt Bad Berleburg für die Möglichkeit den großen Saal des Bürgerhauses für diese Aktion zu nutzen, sowie die technischen Möglichkeiten (Nutzung der Musikanlage) bei Matthias Schneider Tontechnik.