

Bewegt gesund – Selbsthilfegruppe für Menschen, welche aktiv für ihre Gesundheit sorgen möchten

In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, welche durch Bewegung etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Sportliche Aktivitäten werden gemeinsam geplant und durchgeführt. Im regelmässigen Austausch werden Erfolge aber auch Stolpersteine und Herausforderungen diskutiert und Erfahrungen geteilt.



Die Motivation durch Bewegung die eigene Gesundheit zu fördern und Verbindlichkeit sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine Teilnahme.

Wer neugierig ist und mehr über die Gruppe erfahren möchte, kann sich beim Selbsthilfcenter melden: