

Der Innere Schweinehund

Workshop für mehr Motivation im Hammer Westen

(Hamm/Köln) Ziele und Anker für mehr Bewegung setzen, so lautet das Fazit der Veranstaltung. Im Motivationsforum erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 10 Tipps, für mehr Motivation im Alltag. Fragen, wie der Innere Schweinehund überwindet wird und welche Auswirkungen Bewegung auf die Gesundheit oder sogar auf das Lebensquartier hat, wurden beantwortet. Im Anschluss boten die Rope Skipper des TVG 1877 aus Hamm den Besuchern eine gelungene Show und einen Einblick in die Sportart Rope Skipping (Seilspringen). Einige Gruppenmitglieder motivieren sich bereits seit über 25 Jahren zum Training und alle sind mit Spaß und Freude dabei. Am Ende wurde der persönliche Schweinehund durch bunte Origamis visualisiert und konnten am Ende des Workshops mit nach Hause genommen werden.



Das Aktionsformat Quartier in Bewegung

Das Aktionsformat „Quartier in Bewegung“ wurde von der Arbeitsgruppe „Bewegungsaktivierende Infrastruktur“ ins Leben gerufen. Unter diesem Titel treffen sich seit 2013 regelmäßig Vertreterinnen und Vertreter der NRW-Landesministerien für Gesundheit, Sport, Umwelt- und Klimaschutz und Verkehr sowie der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in NRW, des Landessportbundes und der Deutschen Sporthochschule Köln. Gemeinsam entwickeln sie Ideen und konkrete Maßnahmen für bewegte Städte und Gemeinden.



Weitere Informationen:

Aktionsformat Quartier in Bewegung

E-Mail: info@quartier-in-bewegung.de

www.quartier-in-bewegung.de