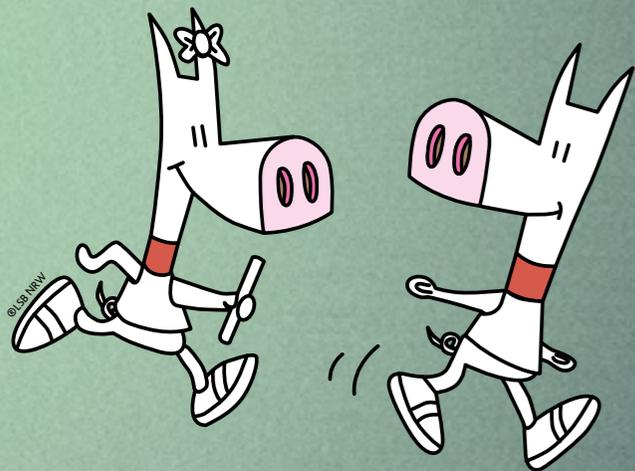


MEHR BEWEGUNG
– AN!



Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

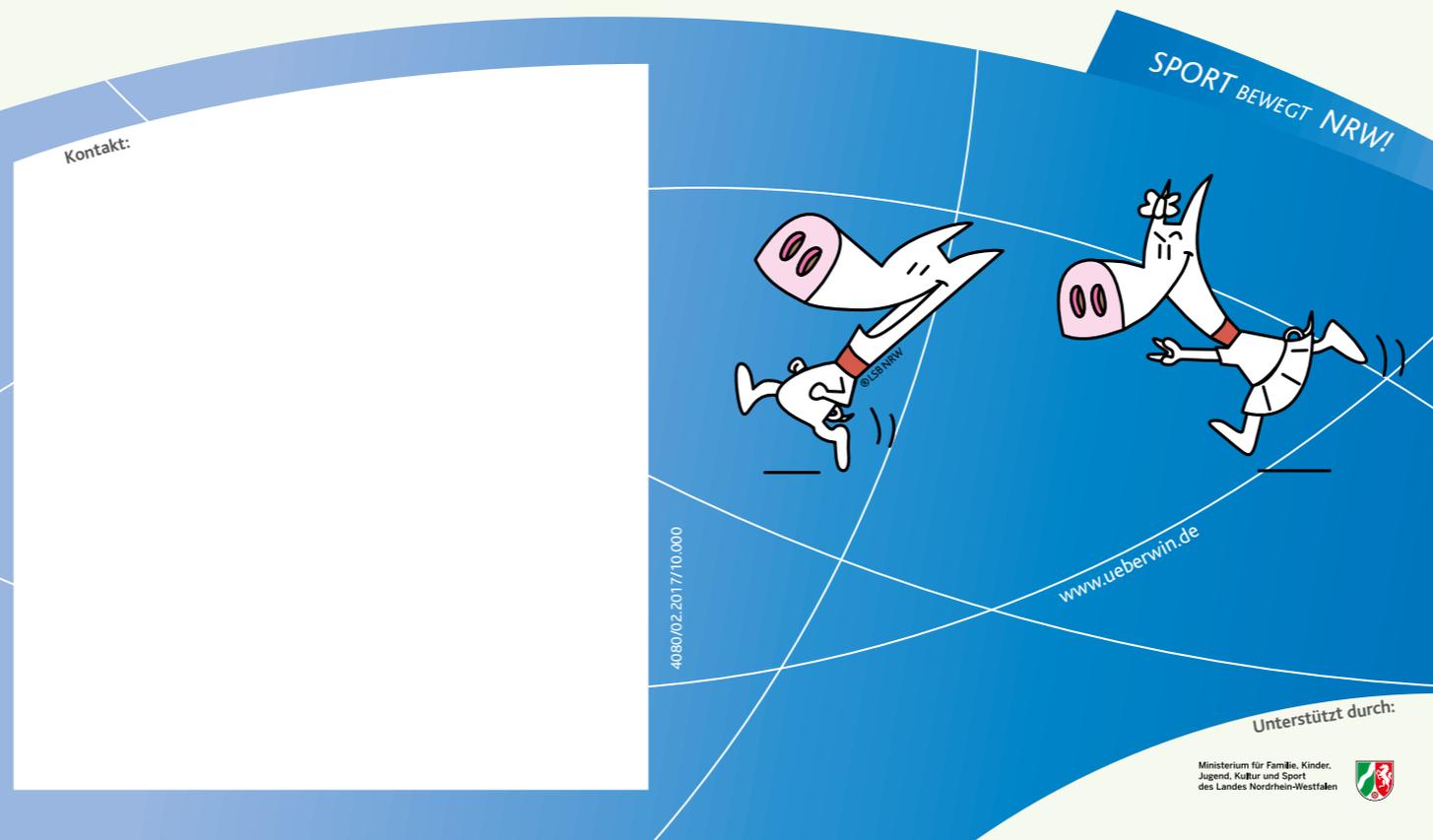
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Hinlegen AUS. Loslegen AN!

Überwinden auch Sie Ihren inneren Schweinehund und bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Wir stehen Ihnen dabei gerne auf unserer Seite zur Seite: www.ueberwin.de.

Überwinde deinen inneren Schweinehund!



SCHWEINEHUND
– AUS.



Was bringt's?

Mehr Bewegung bedeutet Lebensfreude, gute Laune und ein gesteigertes Wohlbefinden. Dabei macht es keinen Unterschied, ob man im Sportverein aktiv wird oder seinen inneren Schweinehund im alltäglichen Leben überwindet.

Was bringen die Sportvereine mit?

- Spaß und Bewegung mit anderen
- Vielfältige und passende Angebote
- Unterstützung und Betreuung durch qualifizierte Übungsleiter
- Attraktive Preise

Was bewirkt Bewegung im Alltag?

- Wohlbefinden
- Besseres Körpergefühl
- Gesteigerte Lebensqualität
- Mehr Kraft und Ausdauer für die alltäglichen Aufgaben
- Verbesserte Fitness

Los geht's!

Womit? Na mit Bewegung im Alltag.

Aber Moment mal: Da gibt es doch den inneren Schweinehund. Er steckt in jedem von uns und hat wenig Lust, etwas zu tun. Manchmal ist das auch in Ordnung – doch hin und wieder braucht er einen kleinen Schubs.

Zum Beispiel indem man sich öfter aufs Fahrrad schwingt. Indem man die Treppe statt den Aufzug nimmt, indem man einfach mal spontan eine Runde mit den Freunden dreht. Oder eben: Indem man ganz bewusst mehr Bewegung in seinen Alltag bringt - wir unterstützen Sie dabei.



So läuft's:

Wir wollen mehr Bewegung in Ihr Leben bringen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Mit unserer Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ stehen wir Ihnen mit einer Vielzahl an Sport- und Bewegungsangeboten und wertvollen Tipps zur Seite.

Mehr dazu finden Sie auf den Seiten links und rechts – sowie im Internet auf www.ueberwin.de

Das gibt's:

Ganz gleich ob Trendsportarten, REHASPORT, Prävention, Wellness, Fitness oder, oder, oder – die vielen Sportvereine in NRW bieten für wirklich jeden genau die richtigen Sport- und Bewegungsangebote. Welche genau? Ganz ehrlich: Für die Auflistung bräuchten wir ein ganzes Buch! Werfen Sie daher am besten einen Blick ins Internet, wo wir die vielfältigen Möglichkeiten übersichtlich für Sie zusammengetragen haben oder oder fragen Sie direkt bei Ihrem Stadt- oder Kreissportbund vor Ort nach.

Unsere Sport- und Bewegungsangebote im Netz:

www.ueberwin.de

Die Seite zum Überwinden des Schweinehunds. Hier erwarten wir Sie mit unseren Angeboten und allen weiteren hilfreichen Infos.

www.lsb.nrw

Die Homepage des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen. Hier finden Sie unter anderem eine Auflistung der Stadt- und Kreissportbünde.