



Leichte Sprache

Bewegung für Körper und Geist

Bewegung hält Körper, Geist und Seele fit.

Bewegung bietet soziale Kontakte.

Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität hilft Bewegung.

Das erkennt auch das Gesundheits-Ministerium in Deutschland an.

Es hat nationale Empfehlungen für Bewegung aufgeschrieben.

Hierin nennt sie zum Beispiel auch spezielle Personen:

- Menschen mit Behinderungen.
- Chronisch Kranke.
- Und ältere Menschen.

Viele Angebote für Sport und Therapie

Auch bei der Stiftung Liebenau ist Bewegung wichtig.

Sie hat zum Beispiel Räume für Physio und Ergo-Therapie.

Es gibt Mannschaftssportarten.

Zum Beispiel Fußball.

Und sie hat jedes Jahr bestimmte Aktionen.

Zum Beispiel den Rad-Aktions-Tag.

Oder sie nimmt an an Firmen-Läufen teil.

Sport fördert den Ehrgeiz

Annika Bader wollte gerne einmal tauchen.

Doch sie hat Epilepsie.

Dann ist Tauchen vielleicht gefährlich.

Aber der Sportclub Friedrichshafen hat geholfen.

Trainer haben Annika Bader geschult.

Dann kam ihr erster Tauchgang.

Für Annika Bader ging ein Wunsch in Erfüllung.

Das macht sie glücklich.

