

FIT FÜR DIE SEELE

Ein gemeinsamer Tag rund um Seelische Gesundheit und Bewegung



23. SEPTEMBER 2023

Deutsche Sporthochschule Köln & Gelände des ASV Köln e.V.

**JETZT UNVERBINDLICH ANMELDEN!
DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS.**

Mehr Informationen unter www.fitfürdieseele.de



Eine Gemeinschaftsaktion von _____



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



eckhardbusch
stiftung

FIT FÜR DIE SEELE



**SAMSTAG, 23. SEPTEMBER 2023
AB 10 UHR**

in der **Deutschen Sporthochschule Köln**
sowie auf dem **Gelände des ASV Köln e.V.**

Sport und Bewegung stehen in einem engen Zusammenhang mit seelischer Gesundheit und können sogar in Krisen oder bei psychischen Erkrankungen eine Form der Therapie oder eine Ergänzung sein. Aber die Seele kann auch am Sport krank werden: durch Druck im Leistungssport oder auch wenn die Bewegung selbst zur Sucht wird.

Über all diese Aspekte und noch vieles mehr möchten wir informieren, diskutieren, in den Austausch gehen und sogar das Mitmachen und Ausprobieren ermöglichen.

Dazu haben wir zahlreiche Expert:innen, Referent:innen sowie Menschen eingeladen, die aus eigener Erfahrung berichten und Workshops anbieten werden.

Oberbürgermeisterin Henriette Reker übernimmt die Schirmherrschaft für die Veranstaltung! Danke!

Mehr Informationen unter www.fitfürdieseele.de



Wir freuen uns auf Dich!

DEINE CHANCE!

Sonnenschein *Reisen*
Agentur für individuelle Reisen

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir
eine tolle Reise in einen Robinson Club!